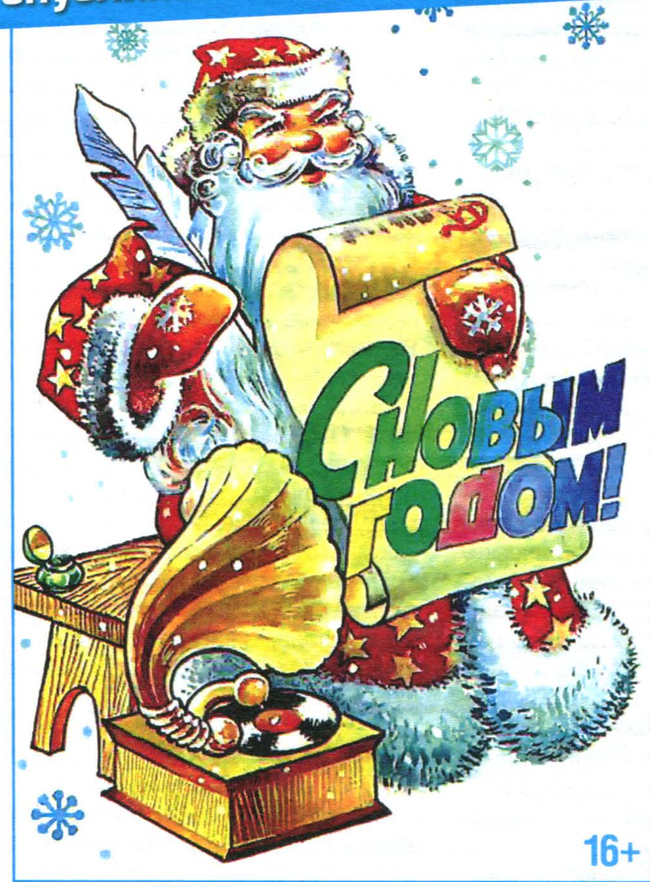
# ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА




№26 (292) ДЕКАБРЬ 2013 – ЯНВАРЬ 2014

**Внимание! В номере список всех рецептов, опубликованных в 2013 году**




## ПИСЬМО В НОМЕР

# С новым счастьем!

Уходящий 2013 год был для меня особенным. Во-первых, я познакомилась с нашей замечательной газетой. Во-вторых, благодаря «Лечебным письмам» поняла, что здоровье – самое дорогое, что у нас есть. Уже целый год пользуюсь рецептами народной медицины, опубликованными в газете, укрепляю иммунитет, и самочувствие заметно улучшилось. Но главное, конечно, общение. Не думала, что в наше время кто-то еще пишет друг другу настоящие письма, поздравительные открытки. С появлением Интернета о них стали забывать, но ведь не у всех есть компьютер. В результате многие пожилые люди остались без внимания. А газета помогает им объединиться. Ведь для дружбы нет преград, государственных границ, и для кого-то хорошее, доброе письмо – настоящее лекарство. Вот нас у мамы четверо, и все мы разъехались кто куда. Но очень часто пишем письма мамочке. Может, благодаря этим письмам она живет на свете уже почти 90 лет. Вот так и читатели газеты поддерживают друг друга несмотря на расстояния. Некоторые дружат с «Лечебными письмами» уже 10 лет. Всех друзей газеты поздравляю с наступающим Новым годом! Желаю крепкого здоровья, любви, веры!

***Касьянова М.В., г. Благовещенск***

**ЦИТАТА**

*Будьте здоровы! Всем желаю семейного счастья, уважения, праздничного новогоднего настроения, исполнения самых заветных желаний.*

***Проценко Светлана Петровна, г. Краснодар***

**Внутри подарок – календарь на 2014 год!**

**НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ!**



# ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы держите в руках последний в уходящем году выпуск «Лечебных писем». Как прошел этот год? Надеемся, что благодаря любимой газете вы многому научились друг у друга. Кто-то пополнил копилку рецептов народной медицины и нашел среди них те, которые помогают улучшить самочувствие. Кто-то обрел новых друзей или семейное счастье. В 2013 году «Лечебные письма» отметили 10-летний юбилей. И за то время, что мы с вами вместе, подведен, наверное, главный итог: самое дорогое, что у нас есть, – это неразрывная связь между людьми. Пусть она незримая, ведь все мы живем далеко друг от друга. Но доброта, милосердие, благодарность чувствуются сердцем даже на расстоянии. «Мы связаны той нитью, которая называется человечностью», – пишет на странице 2 читательница Воробьева Светлана Ивановна (Украина, Крым, Симферополь).

Есть у меня информация для наших подписчиков. Мы обещали выслать всем подписавшимся на это полугодие книгу из серии «Народная энциклопедия здоровья». Но по техническим причинам этого сделать не удалось. Приносим свои искренние извинения. Выход первой книги переносится на февраль. Поэтому книгу в подарок получат все подписавшиеся на первое полугодие 2014 года. Но если вы не продлили подписку, а были подписчиком во втором полугодии 2013 года, пишите нам или звоните на горячую линию, и мы вышлем книгу вам лично.

В канун каждого Нового года я прошу всех вспомнить о больных и одиноких людях. Если есть такая возможность, напишите им письма, поздравительные открытки. Не забудьте и своих стареньких родителей, бабушек, дедушек. Пожелайте всем здоровья – и доброта вернется к вам сторицей.

С наступающим Новым годом, дорогие друзья! Счастья, здоровья, мира вам и вашим близким!

***Редактор Ольга Петухова***

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **13 ЯНВАРЯ**

Пишу вам, чтобы поблагодарить за публикацию моего письма и отзывы читателей. Я просила о помощи после лакунарного инсульта (у меня лакунарная болезнь мозга). И пришло много писем со словами поддержки, с рецептами. Некоторые народные средства мне уже известны, и я их принимаю, потому что из-за лекарственной аллергии с медициной не очень дружу. Но всем, кто откликнулся на мою просьбу, я благодарна за чуткость, неравнодушие к чужой боли. Низкий вам поклон.

Особенно благодарна Ольге Артуровне из Минска. Она прислала мне целую методику лечения, и я уже приступила к ее освоению. Также сердечное спасибо Скоробогатских Екатерине из Аксайского района, Наместниковой Л.Г., Левонцевой Ю.А. из Перми, Кравчук Елене Анатольевне из Каховки, Голота Леониду из Киргизстана, Куликовой Т.П. с Алтая, Новацкой О.Я. из Львовской области и многим другим.

Кому смогла, тем ответила, а остальные пусть не обижаются. Как ни стараются нас разъединить политики, у них ничего не выходит и не выйдет. Мы связаны той нитью, которая называется человечностью.

***Адрес: Воробьевой Светлане Ивановне, 95000, Украина, Крым, г. Симферополь, ул. Некрасова, д. 22, кв. 30***

---

Большое спасибо за то, что опубликовали мое письмо о трофических язвах. Читателям, которые откликнулись, низкий поклон. Дай Бог вам здоровья, терпения и долгих лет жизни за ваше внимание, за то, что не остаетесь равнодушными к чужой беде! Получила много писем с пожеланиями, рецептами, словами утешения. Каждому ответить не могу, так как пенсия 6100 рублей. Но хочу, чтобы люди знали, как я им всем благодарна!

***Адрес: Кожновой Нине Владимировне, 188340, Ленинградская обл., Гатчинский р-н, п. Тайцы, ул. Карьерная, д. 29А, кв. 1***

---

В «Лечебных письмах» напечатали 2 моих письма. Одно – в №8 еще за 2010 год на странице 6, а другое – в ноябре 2012 года. До сих пор получаю отзывы. Очень меня тронуло одно письмо из России, из Кемеровской области от Ефимовой Людмилы. Я аж всплакнула от счастья.

Отозвалась родная душа, близкий по духу человек, хотя в своем письме я ни о чем не просила. Людмила пишет, что ей 58 лет, что хочет помочь, чем сможет. Она мне в дочери годится (моей дочке 53 года). Вы представляете, чужой человек, не зная меня, хочет помочь! Когда свои разъехались по России и даже не пытаются узнать, как мы здесь… Это ли не широкая душа! Сколько же доброты, нерастраченных чувств! Низко кланяюсь Людмиле, благодарю через газету за красоту и чистоту ее души.

Спасибо «Лечебным письмам» за то, что они есть. Газета роднит и сплачивает замечательных, отзывчивых людей.

***Адрес: Трошиной Алевтине Ивановне, 111722, Узбекистан, Ташкентская обл., г. Чирчик, 1-й мкр-н, д. 6, кв. 66***

---

Как хорошо, что есть «Лечебные письма» – любимая моя газета! Ее читатели отозвались на крик души. Я не смогла отказать в помощи соседке и написала вам о ее болезни. Верила, что вы нам поможете, и не ошиблась.

Боль моей соседки – это и моя боль. Она мне сказала: «Вы для меня больше, чем мама». У нее рак груди (уже удалили), да еще обнаружили кисту на яичнике. Мы не ожидали, что так много добрых, отзывчивых людей поспешат на помощь. Стали получать письма с рецептами, советами, молитвами, словами поддержки. Поверьте, когда я их читала, даже не плакала, а рыдала и благодарила Бога.

Благодарим через газету добрых людей: Леконцеву Ю.А. и Десотову Нину Н. из Перми, Кононова Н.И. из Орловской области за 2 письма, Михалеву Ирину из Воронежа, Тиснакову В.Н. из Курской области, Новилову Р.Л. из Новосибирска, Мазурцину В.А. из Омской области, Сульга Антонину из Сумской области, Соломахину Людмилу из Минской области и других.

Желаем счастья, крепкого здоровья вам и вашим детям, внукам. Пусть все сердца излучают доброту, и будет жизнь похожа на мечту!

***Адрес: Якобсон Нели Петровне, 09108, Украина, Киевская обл., г. Белая Церковь, ул. Леваневского, д. 48, кв. 4***



# ЧТО ТАКОЕ ПРОФИЛАКТИКА?

***Сейчас продают разные энциклопедии здоровья, и часто недешевые. Но мне они не нужны, потому что есть своя подшивка «Лечебных писем». Здесь рецепты проверены людьми на личном опыте. Никогда ничего вредного не посоветуют.***

Храню все номера «Лечебных писем» почти за 7 лет. Особенно внимательно слежу за тем, чтобы всегда были на месте выпуски со списками рецептов, опубликованных за год. На руки их никому не даю, разрешаю только переписывать информацию, если попросят соседи или знакомые. Своей подшивкой пользуюсь довольно часто. Люди уже знают, к кому обращаться в случае болезни. Сам же стараюсь вообще не хворать. Когда выйду на пенсию, хочу использовать свободное время с максимальной пользой. Для этого мне нужны деньги, силы и здоровье. Уверен, что смогу осуществить свои планы. Если вы тоже следите за каждым выпуском газеты, то попробуйте сразу ответить на вопрос: какой теме в ней уделяется больше всего внимания? Я уже давно знаю ответ: теме профилактики болезней. А почему? К сожалению, у нас к этому относятся еще не очень серьезно. А вот в некоторых других странах все наоборот. Люди следят за своим здоровьем, потому что лечить запущенные болезни слишком дорого и долго. Да и шансов на успех остается меньше. Но что такое профилактика? Ведь не только же своевременные обследования. Если обобщить, то для меня это просто здоровый образ жизни и разумное отношение ко всему, что делаю. То есть грамотное распределение времени, умение не только хорошо работать, но и полноценно отдыхать. А еще свежий воздух, спорт, рациональное питание. Скоро праздники, длинные выходные, и я уже заранее запланировал, как их проведу. Очень надеюсь, что будет снег, потому что больше всего люблю загородные лыжные прогулки. Нравится мне скользить по гладкой лыжне, вдыхать запах подмороженной хвои и долетающего до леса печного дымка. На счастье, подрастает внук, так что в последнее время и компания есть хорошая. Хочу, чтобы он почувствовал еще в детстве, какую радость приносят движения. В следующем году буду возить его в спортивную секцию (пока не принимают – маловат). Как погляжу, сейчас очень много хилых подростков. Или очкарики – будущие программисты, или вообще недоразвитые умственно и физически. В моей семье такого не будет. Выход у нас с вами один: хотите, чтобы дети и внуки выросли здоровыми, успешными, – занимайтесь с ними все свободное время. И конечно, не упускайте золотые денечки зимних каникул! А еще напомню, что Новый год – это не только застолье. Тем более не такое, после которого надо лечиться. Предвижу, что некоторые спросят: что же, мол, еще делать в праздники? Да многое можно успеть! Были бы настоящие, человеческие желания – и они обязательно исполнятся.

***Столяров В.М., г. Санкт-Петербург***

# УЧИТЕСЬ ВОЛШЕБСТВУ

***Сколько бы ни было лет человеку, он ждет новогоднего праздника, как в детстве. Не верю тем, кто говорит, будто равнодушен к нему. Наверное, в глубине души каждый надеется на чудо. Хочется верить, что в жизни все наладится, что здоровье вернется…***

Я верю в чудеса, но только в те, которые мы творим сами. Это касается и новогодних подарков, и многих жизненных ситуаций, и здоровья. Все началось лет 9 назад, когда я осталась дома одна. Сын женился и стал жить отдельно со своей семьей. А я совсем расклеилась. Обострился хронический тонзиллит, что нередко со мной случалось, как назло, именно в декабре, когда Новый год на носу. Именно тогда я познакомилась с «Лечебными письмами». Продавец в киоске посоветовала их купить. Газета мне так понравилась, что я решила написать в нее о своей болезни и попросить советов. А что терять? Объявление ведь бесплатное. И вот под Рождество – открытка, другая от незнакомых людей… Потом пошли письма, звонки. Сначала я не поняла, откуда взялись слезы. Уже потом задумалась об этом. Ведь человек, оставшийся один, да еще не слишком здоровый, думает, что может полагаться только на себя. Я знала, что сын и невестка меня любят. Но у них своя жизнь! Не хотелось даже рассказывать им, как мне плохо. И на поликлинику надежды оставалось мало. Сколько туда ходила, а все повторяется из года в год. И вдруг чужие люди по доброй воле пишут и звонят, желают добра, здоровья! Конечно, всплакнешь от такой неожиданной доброты, отзывчивости. Ведь в нашем обществе теперь любят повторять, что никто никому ничего не должен. Выздоровела я тогда на удивление быстро. А на следующий год решила и сама сделать хоть для кого-то маленькое чудо. Отправила несколько праздничных открыток читателям газеты. После этого в жизни как будто что-то переключилось на позитив. Начались настоящие чудеса: у меня родилась внучка! Сейчас Надюше уже 8 лет, и мы с ней вместе занимаемся волшебством. Что подарить маме на Новый год? Ее любимый вишневый пирог. Вишенки зимой можно найти в магазине замороженные. Она их так любит – вот удивится! Надя старается почти все делать самостоятельно, я только ей показываю, как надо, и духовку включаю. А вот папе мы в прошлом году подарили травяной сбор в красивой баночке. Он простудился под Новый год и расстроился, так как было много планов. Сначала не понял, что за подарок такой. А когда стали ему заваривать травы по рецепту из «Лечебных писем», очень быстро поправился и многое успел. В сборе – липовый цвет, ягоды и листья лесной малины, листочки черной смородины… Мы с Надюшей летом собирали травы своими руками. Когда наш папа понял это и почувствовал, как его любят родные, сразу же пошел на поправку. Вы тоже можете научиться делать волшебные подарки. Для этого не надо много денег. Нужны любовь, тепло ваших сердец и немного фантазии. С наступающим Новым годом!

***Ефимова М.Е., г. Суздаль***

# В ХОЛОД СОГРЕЕТ ДЫХАНИЕ

Поделюсь интересной методикой, которая помогает согреться в морозы. Опробовала ее сама не раз, и каждый раз она мне помогала.

Ведь иногда приходится ждать автобуса или идти пешком, а в лицо дует холодный ветер. Говорят, что это согревающее дыхательное упражнение придумали тибетское монахи – там тоже климат несладкий.

*Как только чувствуете, что начинаете замерзать, считая про себя от одного до семи, сделайте вдох. После чего задержите дыхание на четыре счета и начните медленно выдыхать, сложив губы так, как будто хотите свистнуть. Выдох по продолжительности такой же, как и вдох.*

Повторите это упражнение несколько раз. Эффект будет еще лучше, если на вдохе и задержке дыхания напрягать мышцы, а на выдохе – расслаблять. Ощущение возникает такое, что жар идет прямо изнутри. Так дышать можно и на ходу. Просто при этом напрягайте руки – сжимайте их сильно в кулак, можно даже прижать к груди. Главное – чтобы мышцы были напряжены. Действует лучше, чем пританцовывание и похлопывание руками по бокам.

***Ерова Татьяна Сергеевна, г. Мурманск***

# ЦЕЛЕБНЫЙ ДАР ЗЕЛЕНОЙ КРАСАВИЦЫ

В прошлом году муж принес домой живую елку. Им на работе выделили участок леса под строительство, и деревья все равно нужно было рубить.

Давно в нашем доме не было этого необыкновенного хвойного аромата – до этого уже много лет ставили искусственное деревце. Жалко было елочки, даже если они из питомника, да и дорогим стало это удовольствие. Поэтому для нас это был настоящий праздник – радовались дети, а вместе с ними и мы с супругом,



вспоминая детство. Когда елка отогрелась, она распушила свои ветки. А по ее стволу начала течь янтарная смола. Я ее собирала и складывала в баночку – честно говоря, не знаю почему. Конечно, слышала, что есть живица, целебная смола, но я думала, что это относится только к сибирским деревьям, кедру и пихте. Насобирала целую майонезную банку! Положила в шкаф, про запас, и забыла. Уже прошли праздники – елочка радовала нас аж до Крещения, потом пришлось убрать ее, начала осыпаться. Но свой целебный дар она нам оставила.

Как-то разговорилась со свекровью и упомянула, что у меня сохранилась еловая смола. Она тут же попросила немного и сказала, что это отличное лекарство для лечения кожных заболеваний. И поделилась рецептом мази из живицы.

Нужно взять по 1 части еловой смолы и пчелиного воска (его я купила в магазине, где продают мед) и добавить 2 части сливочного масла. Эту смесь нагревать на водяной бане 2-3 часа, часто помешивая. Горячую смесь перелить в стеклянную банку, остудить и хранить в холодильнике.

Эта мазь выручала нашу семью не раз. Если смазывать ею раны и потертости на коже, они быстро заживают. Муж как-то застудил шею – и тут ему помогла еловая мазь. У меня еще остался небольшой запас, но весной обязательно пойду в лес. Ведь для того, чтобы собрать смолу, не обязательно рубить елочку – по весне она стекает по стволам, и необходимое количество всегда можно набрать. Расход мази очень небольшой.

***Комарова Е.М., г. Киров***

# ЛЕКАРСТВА С НОВОГОДНЕЙ КУХНИ

По традиции на новогоднем столе должно быть изобилие, а значит, к праздникам и продуктов закупается немало.

В том числе и свежие овощи и фрукты. Они идут и в салаты, и в горячие блюда. Писать про то, что все эти дары природы являются полезной едой, не буду – это и так все знают. Хочу рассказать о другом. В процессе приготовления блюд и украшения стола всегда остаются отходы, которые нередко прямиком отправляются прямо в мусорное ведро. Между тем многие из них являются настоящими лекарствами, и их можно сберечь и использовать потом для лечения. Вот что я запасаю впрок при подготовке праздничного застолья.

- Ни в коем случае не выкидывайте кожуру мандаринов. Это настоящий источник полезных веществ, натуральный антисептик и отличное средство от кашля и многих других недугов. Только плоды нужно обязательно очень хорошо помыть теплой водой со щеткой. Кожуру я сушу, разложив на подносе рядом с батареей. При расстройствах пищеварения, поносе нужно съедать по 1 ч. л. измельченной в порошок кожуры. При кашле поможет такое средство: горсть кожуры залить стаканом кипятка, настоять час, процедить. Пить по глотку каждый час. На кожуре можно сделать настойку: стакан корок залить 0,5 л водки, настаивать неделю в темном месте. Эта настойка, разбавленная водой (1:10), помогает при кашле. Как наружное средство ее можно использовать для обработки кожи и ногтей при грибке, сыпи и зуде.
- В аптечке пригодятся и виноградные косточки. Их нужно промыть, высушить и измолоть в муку в кофемолке. Такая мука, богатая витаминами, минералами и биологически активными веществами, полезна для здоровья кожи и волос. Я съедаю каждый день по 1 ч. л. порошка, запивая водой. Хороша она и для косметических процедур – смешайте ее с глиной в равных пропорциях и делайте маски для лица.
- Яблочные семечки – это источник ферментов, в них есть антиоксиданты, которые являются профилактикой опухолей. Они очень богаты йодом. В день нужно съедать 4-5



семечек, тщательно их разжевывая. Больше не надо – как и во многих косточках плодов, в них есть ядовитые вещества, в большой дозе опасные.

- Кожура яблок тоже пойдет в дело. Только, опять же, яблоки нужно тщательно вымыть. Сушеная кожура – хорошее средство от запоров, она богата клетчаткой и пектинами. Нужно заварить ее водой и съесть, запивая этим же настоем.
- Из перегородок грецкого ореха я делаю отвар: 4 ст. л. сырья заливаю стаканом воды, кипячу на слабом огне 10 минут, остужаю, процеживаю. Выпиваю в течение дня мелкими глотками для поддержания уровня сахара в крови – у меня диабет 2-го типа.
- Косточки от фруктов и оливок я промываю и сушу. Использую их как массажеры для рук и стоп. Очень удобно и бесплатно.

Может, не все вспомнила, в новогодние праздники еще что-то придет в голову – запишу. Всем приятного Нового года и крепкого здоровья!

***Устиненко Мария Егоровна,***
***Сумская обл., г. Шостка***

## ИГРАЕМ В СНЕЖКИ С ПОЛЬЗОЙ

С нетерпением жду новогодних каникул – к нам на целых 10 дней приедут наши внуки. Каждый раз с дедом стараемся придумать веселую программу для внучат.

Для них это большая радость – после города так хочется поваляться в чистом снегу, покататься на санках с горки или сходить на лыжах в лес с дедушкой. И конечно же, построить снежную крепость и поиграть в снежки. Это любимое развлечение и у детишек, да и у нас с мужем. Кто сказал, что в старости нужно быть серьезным и забыть про игры? Тем более что бросание снежков – это большая польза для организма в любом возрасте.

Это не только очень весело – перекидываться снежными комками между двух команд. Работают руки, растягиваются мышцы, тренируются суставы. Да и пальчикам работа – нужно же слепить снежок. У нас договоренность – они не должны быть большими и плотными, чтобы друг друга не поранить. А уж как тело после таких игр разогревается – никакой шубы не надо! И усталость после этого хорошая, ведь на свежем воздухе постоянно двигаешься.

Открою страшную тайну, про которую не говорю детям и внукам. Даже когда ребята уезжают, мы с дедом устраиваем соревнования по метанию снежков. В качестве зарядки. Самое интересное – наши соседи тоже иногда к нам присоединяются. А кто увидит? В остальное время, кроме праздников да летних каникул, у нас в деревне только старики и остаются. Но стараемся держаться и сохранять позитив! Бабушки и дедушки, присоединяйтесь к своим внукам, играйте вместе с ними и побольше двигайтесь. Разрабатывайте мышцы и суставы, ведь не зря говорят: движение – это жизнь и здоровье.

***Аксеновы И.В. и М.А.,***
***Архангельская обл.***

## ЧТОБЫ В ПРАЗДНИК НЕ КЛЕВАТЬ НОСОМ

Всегда стараюсь следовать режиму – ложусь пораньше, часов в 10 вечера, а встаю с первыми петухами – уже в 6 утра на ногах. Это помогает мне сохранять бодрость в течение всего дня, поддерживать молодость.

Если уж очень устаю, позволяю себе часок дневного сна. Ученые говорят, что такой образ жизни самый полезный. Кроме того, мой режим помогает избегать бессонницы. Многие мои подруги засиживаются далеко за полночь перед телевизором, потом им не удается долго уснуть – ведь биологический ритм сбился. В результате потом не могут глаза открыть чуть ли не до середины дня. Списывают все на возраст, а я буду постарше многих из них. Просто приучила себя к режиму, и теперь мои внутренние часы не дают сбоя.

Но одну ночь в году, конечно же, и я позволяю себе расслабиться и посидеть со своими родными и друзьями за праздничным столом. Нередко бывает, что почти до утра не сплю – если компания хорошая и веселая. Поем песни, танцуем, выходим погулять. Ну да разок можно, в первый день января отсыпаюсь – но потом опять в привычный ритм.

Главное – не начать клевать носом, когда бьют куранты. Чтобы оставаться бодрой всю ночь, я следую нескольким простым советам. Надеюсь, и другим читателям они пригодятся.

- Впрок наспаться невозможно. Поэтому утром 31 декабря все равно встаю рано, как обычно. В первой половине дня успеваю сделать много дел – и прибраться, и посуду приготовить, и салаты настрогать.
- А вот днем – обязательный отдых, два часа поспать не грех. Дневной сон хорошо восстанавливает силы, не зря же испанцы и итальянцы устраивают себе сиесту.
- После такого отдыха заканчиваю все дела и потом – обязательный бодрящий душ. Это значит контрастный. Нужно чередовать теплую и прохладную воду, закончив холодной. Обязательно растереться махровым полотенцем, чтобы кожа покраснела.
- За час до прихода гостей мелкими глотками пью кофе. Читала, что когда кофеин поступает малыми дозами, он действует лучше и дольше. Если с ним переборщить, то потом за краткосрочной бодростью наступает тяжелая сонливость.
- Если чувствую усталость, а посидеть еще хочется – куда-нибудь отхожу, потягиваюсь и массирую голову – постукиваю подушечками пальцев по коже как по клавишам печатной машинки. Очень хорошо бодрит.

Спать до полудня 31 декабря, а потом отпаиваться кофе – это не выход. Потом будете не успевать все сделать, нервничать, в результате уже к 12 ночи устанете. Лучше поступайте как я, и новогодняя ночь будет вам в радость.

***Чеботарева И.М.,***
***Калужская обл., г. Людиново***

**Цитата**

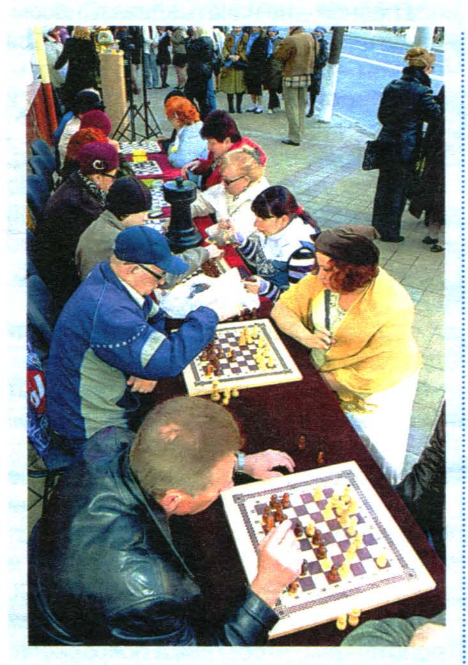
*Ни насыщение, ни голод и ничто другое не хорошо, если преступить меру природы.*

***Гиппократ***




# ХОД КОНЕМ

***Я пенсионерка, но старость меня дома не застанет. В 2011 году создала любительское объединение игроков в шахматы и шашки, клуб «Ход конем» для старшего поколения.***



При поддержке администрации города в доме культуры было выделено помещение, оборудование. Одно из основных направлений работы – увлечь и заинтересовать пожилых людей, молодежь настольными играми, разнообразить их досуг. Это доступно всем и не требует затрат. А какой интерес у людей! Здесь проявляются бойцовский характер, дух соперничества и развивается мышление при выработке стратегии.

Наши ветераны участвуют в городских мероприятиях. Так, библиотечную акцию «Библионочь-13» поддержали члены любительского объединения. Ожившие литературные герои бессмертного романа Ильфа и Петрова «Двенадцать стульев» приглашали принять участие в сеансе одновременной игры в «Шахматном клубе четырех коней».

Яркий пример для молодого поколения – ветераны-спортсмены, бабушки и дедушки, которым по 70-80 лет. В наш клуб ходят 65 человек. И ветераны, несмотря на преклонный возраст, живут активно. Они посещают группы здоровья, рисуют, сочиняют стихи, поют в хоре, вышивают. А кроме того, воспитывают внуков и правнуков. Чтобы на все хватало сил, важно сохранить здоровье, научиться предупреждать заболевания. Поэтому мы воспользовались услугами краевого центра медпрофилактики. По согласованию с администрацией провели там бесплатное обследование наших ветеранов с помощью медоборудования последнего поколения. В течение получаса каждый получил подробную медицинскую карту. В ней указаны индекс массы тела, артериальное давление, результаты ЭКГ, уровень глюкозы и холестерина, состояние дыхательной системы. Врач-терапевт все обобщал и давал заключения о здоровье обследованных, а также рекомендации. Некоторых удивил их биологический возраст, который соответствовал уровню среднего!

А шахматные турниры мы проводим в скверах, детских садах, школах. Везде нас принимают с уважением и восхищением. Когда в зал заходят бабушки и дедушки с медалями на груди, присутствующие стоя встречают их аплодисментами. У нас сложилась традиция все праздники встречать весело, ярко, интересно, с огоньком. А ведь как хорошо провести время в кругу близких по духу людей!

Вот такое необычное занятие, как настольные игры, объединило старшее поколение, несмотря на возраст, пол, инвалидность.

Хочется пожелать читателям газеты: не сидите дома, ищите свой круг интересов, приносите радость близким. Примите правильное решение – измените вредные привычки питания и образа жизни. Говорят, что с годами не только приходит мудрость, но и открывается второе дыхание. Забота, милосердие – вот что нам нужно, и все мы это чувствуем.

Будьте здоровы! Всем желаю семейного счастья, уважения, праздничного новогоднего настроения, исполнения самых заветных желаний.

***Адрес: Проценко Светлане Петровне, 350089, г. Краснодар, пр. Чекистов, д. 8, кв. 223***

# Я ПОБЕДИЛА ИНСУЛЬТ

С 38 лет я инвалид 2-й группы. Сейчас мне уже за 60. Болею после тяжелой автокатастрофы, но никогда не теряла и не теряю надежды на излечение и веры в Бога.

Бывают иногда дни, что я как будто иду по бесконечной пыльной дороге. Падаю, ползу, поднимаюсь и снова иду… Вот так и живу. Мой стимул – дети. Их у меня трое. Любовь к детям только усиливает желание выздороветь и быть всегда рядом с ними. Они – мое счастье.

А в прошлом, 20 лет назад, я перенесла правосторонний инсульт. Нарушилась речь. Находилась в реанимации 8 суток без сознания на аппарате искусственного дыхания. И когда пришла в себя, осознала, что ходить не могу, сидеть тоже. Задумалась. Как же мы не ценим то, что сидим, ходим, двигаемся! Я понимала одно: что-то надо делать, причем именно самой. Всегда знала, что лечение – огромный ежедневный труд. И необходимо трудолюбие, когда нет надежды на врачей, на таблетки. Есть Господь. К Нему-то я и обращалась. Моя покойная бабушка лечила людей и мне в детстве давала молитвы. А так как мама не верила, то я в детстве тоже не могла четко осознать Божью силу исцеления. Но бабушкины молитвы сохранила. Они мне ох как понадобились, и не однажды!

Я училась заново сидеть, ходить и говорить. В память о тех временах храню то, что пыталась тогда записать. Это не слова, а какие-то черточки. Не могла даже подпись поставить – ничего не получалось.

Сначала пыталась ходить со стулом. Лежа в кровати, делала гимнастику для рук и ног, как могла. И все время плакала, а точнее рыдала. Я оставалась дома одна. И однажды так разрыдалась, что соседка постучала в дверь и громко прокричала: «Нина! У тебя все в порядке?» Тогда и поняла: надо не выть, а что-то делать. И тут вспомнила о молитвах покойной бабушки. Одну из них читала 3 дня, и у меня стали появляться силы. Я тогда не могла стоять, не то что ходить. Сползала на пол с кровати и на коленях молилась, просила Господа исцелить меня. Не теряла надежды.



Однажды, рыдая, молилась и вдруг увидела наяву старца, такого спокойного, всего в лучах солнца. Он ничего не говорил, а только взял мои ладони. Я как раз в молитве держала ладошки вместе. И так мне стало спокойно! А потом старец положил свои ладони на мою голову. Становилось все спокойнее, но он вскоре исчез. Я поклялась в тот момент верить ему и всегда помогать людям в излечении.

После такого видения стала потихоньку ходить, петь, танцевать, разрабатывать ноги. А тут сын принес диск – церковные песнопения. О, какие жизненные слова в тех песнях! Диск не издавался, это как бы любительская запись. Слушала его беспрерывно с утра до вечера и пела сама. Так и научилась четко разговаривать. Диск мне давал силу.

А дочь купила тетрадку и сказала: «Пиши!» Я спросила, что писать. А она ответила: мол, любые слова, предложения – учись заново писать. До сих пор записываю в тетрадках некоторые фразы. И, знаете, начала писать стихи. Уже 4 тетради по 96 листов. А еще дочка меня заставляла готовить. Руки не слушались, сковородку не удержать. Но дочка помогала. Сидя на стуле, я готовила! Так и окрепла, победила свой инсульт. Научилась снова говорить, писать, сидеть и ходить. А вот молитва, которая меня спасла:

*Богородица Дева, радуйся, Господь с тобою! Благословенна ты средь жен и благословен плод чрева Твоего, поскольку Ты родила Спасителя душ наших. Аминь.*

Эта молитва помогает от слабости, любого недомогания. Три дня подряд – утром, ровно в 12 дня и вечером – вставайте перед иконой в своем доме и читайте вслух сначала «Отче наш», а потом «Богородицу». Или молитесь лежа, сидя – как можете.

Доброго вам здоровья и Божьей помощи в пути!

Адрес в редакции.

***Крылова Н.Г., г. Ростов-на-Дону***

# НАЧНИТЕ ДЕНЬ С ГИМНАСТИКИ!

Давно пролетело лето, которое у нас в Сибири в этом году было сложное. С приходом осени напомнили о себе артрозы, остеохондрозы… А у кого они не появляются с возрастом?

В первый раз врач мне поставила диагноз остеохондроз в 32 года. Она доходчиво рассказала об этом заболевании. И еще «добила» такой фразой: «А что вы хотите? Возраст». К 40 годам появились артроз, варикоз. И тоже – «возраст»!

Лечили уколами, физиопроцедурами. Жаль, что 40 лет назад не было газеты «Лечебные письма», а в ней – рассказов С.М. Бубновского и других специалистов. Они толково разъясняют, что надо делать, чтобы не стать обузой близким.

Знакомые считают меня счастливой. Есть дочь и внучка – будет, мол, кому ухаживать. А я своих девочек очень люблю и не хочу их огорчать. Что значит ухаживать за больным человеком? Сама испытала такое не раз. Это очень тяжело.

Часто в нашей газете читаю просьбы дать рецепты мазей, растирок. Люди жалуются на то, что уже ничего не помогает. И редко кто просит лечебную гимнастику. А вы попробуйте начать день с гимнастики! Вначале – кряхтя и охая. Поверьте, с каждым днем оханья будет все меньше, а пользы – больше.

Летом у меня дача. А это движение, общение, экологически чистые фрукты и овощи, подспорье к пенсии. Зимой – разные житейские дела, общение с друзьями. Так что даже не знаю, что такое скука.

Дочь и внучка живут в другом городе. Я была не против их отъезда. Они молодые и должны жить своей жизнью. Одинокой себя не чувствую. Мы ежедневно общаемся по «Скайпу», телефону. Я все о них знаю, а они – обо мне. Если нужна будет любая помощь, они помогут. Мои любимые девочки знают, что и я им помогу, если будет нужно.

Не понимаю маму, которая в газете №21 обращается к психологу с просьбой посоветовать, как не помогать дочери в воспитании внуков. Я без помощи бабушек растила своих детей и знаю, каково это. Поэтому у самой даже вопроса не возникало, помогать или нет. Успевала и своей жизнью жить.

Скоро собираюсь в гости к своим девочкам, и они меня поторапливают. Жаль только, что в этом году не смогу увезти дачные гостинцы.

Решилась на операцию по замене хрусталика. Спасибо специалистам и всем святым! Операция прошла удачно. Прохожу курс лечения. После операции есть ограничения.

Зато появилось много свободного времени. Можно подумать о жизни и написать вам это письмо об отношениях родителей и детей. Милые мамы, мы сами готовим собственное будущее!

Так совпало, что всем нам в больничной палате было за 70. Расскажу вам о двух Светланах. К одной приезжали одновременно и дочь, и сын. Причем всегда с гостинцами, хотя нас неплохо кормили, 4 раза в день. Ей постоянно звонили.

У второй Светланы тоже сын и дочь, но она живет в доме престарелых. Сынок приходил к маме только для того, чтобы попросить денег на пиво. Ему сильно нужно было похмелиться. И она дала.

Приходила и дочь. Принесла что-то из продуктов, правда, при этом сказала о своих материальных затруднениях. Светлана и дочери дала денег.

При выписке надо было купить капли для глаз, чтобы не прерывать лечение. А денег-то у нее и нет. Жалко нам ее стало. Очень хорошая, добрая женщина и любящая мать. Так вот, я думаю, что любить детей надо не только душой, но и головой.

Желаю всем хорошего здоровья, бодрости, оптимизма. И не стремитесь к покою. Занятия по душе всегда можно найти. Тогда и не будет скуки, одиночества.

***Адрес: Кузьминой Людмиле Ивановне, 644109, г. Омск, ул. Я. Гашека, д. 5/2, кв. 140***

**Цитата**

*Наблюдайте за вашим телом, если хотите, чтобы ваш ум работал правильно.*

***Рене Декарт***





# ЗОЛОТОЙ УС ПОМОЖЕТ ПРИ МАСТОПАТИИ

Тем, у кого мастопатия, предлагаю рецепт, излечивающий на 100%.

*Взять 2/3 бутылки водки. Нарезать как можно мельче усики от золотого уса и заполнить ими бутылку до горлышка. Настаивать в теплом месте трое суток. Принимать по 1 ч. л. утром за 30 минут до еды. Настойку процеживать не нужно. Хранить в холодильнике. Лечиться 25 дней.*

Лекарственные свойства золотого уса обусловлены тем, что в его составе есть важные элементы – хром, никель, железо, медь. В растении много биологически активных веществ. Они обладают противоопухолевым, спазмолитическим, антиоксидантным свойствами.

**Адрес: Козловой Людмиле Александровне, 215800, Смоленская область, г. Ярцево, ул. Школьная, д. 3, кв. 18**

# ДЛЯ КРАСОТЫ, ЗДОРОВЬЯ И УДАЧИ

Девица косой гордится, а состарится – волос поубавится. Чтобы такого не произошло, запомните: волосы – генетический паспорт человека. Они «помнят» все: и стрессы, и строгие вреднющие диеты, и солнечное облучение, и плохую экологию. У моей двоюродной бабушки была роскошная шевелюра практически без седины. Перед сном она тщательно расчесывала волосы, приговаривая: «100 раз волосики расчешу…» Можно замаскировать лысину при помощи парика или еще как-нибудь, а можно избежать такой напасти.

- Пользуйтесь только простым детским мылом.
- Чередуйте ежедневно в течение месяца настойку жгучего перца и крепкого спитого чая. Втирайте их в кожу головы.
- Путь к густой шевелюре лежит через полноценное питание: витамины, белки, жиры. Ежедневно в рационе должны быть морковь, яблоки зеленого цвета, лимоны.
- Время от времени наносите на волосы маску из желтка с оливковым маслом.
- Мойте голову раствором из сухой горчицы – 1 ст. л. на 2 л воды.
- Окрашивайте волосы только натуральными средствами. Подойдут хна, ромашка, кофе, какао, цикорий.

Скоро Новый год. По восточному календарю это год Синей Деревянной Лошади. Поэтому лучше всего встречать его в синей или коричневой одежде, но можно и в зеленой. Используйте для сервировки стола деревянные ложки и другую посуду. Пророщенный овес – отличное угощение. Проявите фантазию, но насыпанное в блюдо зерно и обязательно поставьте его на стол. Яблоки и морковь в любом виде также обязательны. В квартире наведите чистоту, избавьтесь от ненужных вещей и завалов. Хлам отбирает полезную энергию. Украсьте квартиру поделками из дерева и колокольчиками. Позвоните при встрече Нового года в колокольчик! Для привлечения удачи зажгите красную или синюю свечу.

**Адрес: Мерцаловой Изольде Михайловне, 105066, г. Москва, Токмаков пер., д. 10, кв. 24**

# ПУСТЬ ВАМ СЧАСТЬЕ УЛЫБАЕТСЯ!

Легкой молодой походкой приближается новый, 2014 год! Будем надеяться, что он несет в подарок читателям «Лечебных писем» счастье и здоровье, радость и успех, вдохновение и надежду. Пусть исполнятся все желания!

*Пусть вам счастье улыбается,*
*И не старят пусть года!*
*Будьте мудрыми, красивыми*
*И любимыми всегда!*

Чтобы быть привлекательными в новогоднюю ночь, женщинам неплохо бы накануне сделать косметические маски. Среди них есть простые, доступные и эффективные. Держать их надо 15 минут, затем смывать теплой водой.

- Для сухой кожи. Взять 1 ст. л. творога, тщательно растереть с 1 ст. л. сметаны.
- Для жирной кожи. Смешать 2 ст. л. натертого кислого яблока с 1 ч. л. крахмала и взбитым белком 1 яйца.
- Для нормальной кожи. Смешать 1 ст. л. меда с яичным желтком.

Не забывайте, что красота – страшная сила. Хорошего вам настроения! Улыбайтесь, господа, улыбайтесь! Ведь улыбка нам жить помогает.

**Адрес: Махортовой Лилии Семеновне, 127204, г. Москва, 9-я Северная линия, д. 11, корп. 1, кв. 54**

# БОЛЬНЫМ ХОЛЕЦИСТИТОМ И СТЕНОКАРДИЕЙ

Напишу вам хорошие рецепты из личной копилки. Они помогут многим читателям победить недуги.

**1. При стенокардии:**

- если болезнь сопровождается одышкой, рекомендую принимать чеснок с медом и лимоном. В эмалированную посуду отожмите сок 10 лимонов, пропустив их через мясорубку. Добавьте 5 измельченных головок чеснока и смешайте с 1 л меда. Поставьте в прохладное место на 7 дней. Принимайте по 4 ч. л. 1 раз в день в течение 2 недель;
- помогает и сок свежей травы пустырника. Залейте его водкой (пополам). Принимайте по 1 ч. л. 3 раза в день в течение месяца. Результат будет положительным!

**2. От холецистита.** Смешать 1 часть травы володушки, по 2 части корней валерианы, листьев мяты, полыни и 3 части травы зверобоя. Залить 2 ст. л. сбора стаканом кипятка на 30 минут и процедить. Пить по стакану утром и вечером за 30 минут до еды.

**Адрес: Белюнову Александру Павловичу, 453261, Башкирия, г. Салават-11, а/я 9**

# УКРОП ОТ ШЕЙНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА

«Лечебные письма» читаю уже лет 10, а письмо пишу в первый раз. Поводом послужила встреча с одной давней знакомой.

При выходе из электрички меня вдруг окликнули. «Я так часто вас вспоминаю с благодарностью!» – сказала Галина Александровна. Оказывается, в далекие 1980-е годы я рассказывала ей о болезни моего



мужа (шейный остеохондроз). Болел он сильно и долго. Ну, я и поведала, чем вылечился муж. И Галина Александровна применила тот рецепт. На мой вопрос о ее самочувствии ответила: «Как видишь, я в полном порядке». Да и так было понятно – выглядела она замечательно, причем увешанная грузом в руках и за плечами. Ехала с дачи. А рецепт такой.

*Настоять 200 г семян укропа на 250 мл водки 2 недели. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.*

Мы настаивали 400 г семян укропа на 500 мл спирта, разведенного пополам. Готовили такую порцию 3 раза. И муж выздоровел. Болезнь не возвращалась на протяжении дальнейшей его жизни. Прожил он до 86 лет, а болел в возрасте 59-60 лет. Работал до 74 лет. В любую погоду ходил – грудь нараспашку, и шарф не носил.

Вот два случая выздоровления. Надеюсь, рецепт еще кому-то поможет. Он простой и доступный.

Может, уралмашевцы прочитают это письмо, вспомнят меня и откликнутся. Надеюсь.

***Адрес: Дороговой Ольге Ивановне, 196650, г. Санкт-Петербург, Колпинский р-н, ул. Губина, д. 12, кв. 17***

## ЛЕЧИМ ТУБЕРКУЛЕЗ, АРТРИТ, ГИПОТОНИЮ

Люди, которые получают маленькую пенсию, в аптеку уже не ходят. Им (основной массе пенсионеров) наша газета оказывает неоценимую помощь.

Лично мне даже не хочется заходить в аптеку. Что ни купишь – противопоказаний в несколько раз больше, чем показаний к применению. Принимать рекомендуется с осторожностью. Смотришь на лекарство и думаешь, что же с ним делать. Поэтому всегда ищу нужные рецепты в «Лечебных письмах». Теперь хочу предложить читателям и свои. Как вылечить туберкулез легких? Главное – остановить процесс, воздействуя на возбудителя болезни. Мой рецепт может удивить многих фтизиатров, если они заинтересуются. Все очень просто. Нужны лишь 4 компонента.

*Берем по 0,5 л (кг) чистого меда, 45-процентного спирта, топленого коровьего масла (домашнего) и сока из трехлетнего алоэ. Растение дважды пропускаем через мясорубку. В первый раз пропустили – отжали сок. Во второй раз пропустили – уже не отжимаем, а сливаем все компоненты в эмалированную посуду. После начала кипения варим ровно 1 час на очень медленном огне. В начале кипения будьте осторожны, так как спирт может загореться! Через час лекарство готово. Принимать его надо за полчаса до еды по 1 ст. л. 3 раза в день.*

Через 15-20 дней сдать все анализы. Возбудителя туберкулеза не должно быть ни в моче, ни в крови – нигде. Этого объема лекарства достаточно, чтобы вылечить очаговый туберкулез легких с небольшими кавернами. Но питаться надо полноценно и отдыхать нормально. Плюс легкий спорт.

Теперь – о лечении артрита. Коварная болезнь лишает тело подвижности. Да еще и боли какие! Надо приготовить настойку перегородок грецких орехов. Берем трехлитровую банку, наполовину набиваем ее ореховыми перегородками и заливаем 45-процентным спиртом. Ставим на 3 недели в темное место. Встряхиваем 2-3 раза в неделю. Через 3 недели процеживаем через двойную марлю. У готовой настойки приятный темно-коричневый цвет хорошего коньяка. Пить ее надо натощак 2 раза в день, утром и вечером, по 1 дес. л. в течение месяца. И растирать тело лимонным соком 2 раза в неделю, желательно по вторникам и четвергам. Через 15-20 минут после растирания ополоснуться теплой водой. Через месяц – перерыв на 10 дней. Потом возобновить процедуры.

*Если у кого пониженное давление, возьмите 1 ст. л. порошка татарника колючего, залейте 0,5 л воды, прокипятите 10 минут и дайте отстояться 1 час. Процедите и принимайте по 1 дес. л. натощак каждое утро.*

Напомню: прежде чем пользоваться любым рецептом, надо всегда советоваться с лечащим врачом. Он лучше знает, на какой стадии ваша болезнь.

***Адрес: Хужеву Ш.Э., 369110, Карачаево-Черкесская Республика, Абазинский р-н, аул Псыж***

## КАК ПРОГНАТЬ ПРОСТУДУ

Как вылечить кашель? Дам очень хороший совет. У меня 2 внука и 1 внучка. Младшие часто простужаются. Вот и лечу их народными средствами.

*Взять поровну пихтового масла и барсучьего жира (можно и свиного нутряного). На ночь немножко нагреть смесь и намазать спину, грудную клетку, икры. Грудь и спину укрыть теплым платком – и все.*

Через несколько дней кашель пройдет. Я так делаю 2 раза в день – днем и вечером. Младшему внуку Даниле даже очень нравится. А если беспокоит насморк, то пользуюсь пихтовым маслом. Если нет температуры, держим ножки в горчичной воде и дышим над картошкой. Никакие антибиотики не принимаем.

***Адрес: Горбуновой Марии Александровне, 168030, Карелия, Корткеросский р-н, с. Мордино, ул. Гагарина, д. 15а***



# НОРМАЛИЗУЕМ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

***После выхода на пенсию Анна Ивановна, моя соседка, очень поправилась. По ее словам, пребывание в домашних условиях ей не пошло на пользу.***

Но дело не ограничилось только прибавкой в весе, тут же появилась гипертония. А потом у Анны Ивановны и сердце стало прихватывать – врачи признали ишемию. А затем и суставы рук и ног начали гудеть и не давать Анне Ивановне покоя. Поскольку пенсионерка проживала одна, то роль медсестры и сиделки выполняла я. Но вот однажды меня отправили в командировку на пару недель. Я все переживала: «Как там Анна Ивановна? Справится ли с хозяйством?»

Приезжаю, а Анну Ивановну не узнать – похудевшая, помолодевшая. Спрашиваю: «В чем причина таких перемен?» Оказывается, к ней приходила одна подруга и дала ей рецепт лекарства – универсального, помогающего сразу справиться со многими заболеваниями. Это лекарство изготавливается из растений – ромашки, зверобоя, березовых почек и земляники. Такой сбор усиливает функцию всех выделительных систем, улучшает гибкость суставов, лечит ожирение и гипертонию.

*Для приготовления сбора возьмите по 1 ст. л. цветков ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек и листьев земляники, все тщательно перемешайте, потом 2 ст. л. сбора залейте 400 мл крутого кипятка. Настаивайте в термосе 12 часов. Принимайте в теплом виде 2 раза в день по 100 мл. Делать это нужно обязательно до еды. Курс лечения – 50 дней, проводить его можно 1 раз в год.*

То, что Анна Ивановна похудела, – это лишь внешние перемены. Главное, произошли изменения внутри ее организма. Одышка и боли в области сердца прекратились, давление – в норме (правда, бывают только небольшие отклонения в дни геомагнитных бурь), коленные и локтевые суставы не болят.

***Илькова Л., г. Димитровград***

# ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ДЕСЕН

Года два назад я заметила, как при чистке зубов у меня начинали кровоточить десны. Перепробовала различные зубные щетки, пасты, но проблема не исчезла. Обратилась к стоматологу. Оказалось, что у меня пародонтит – воспаление пародонта, т.е. тканей, окружающих зуб. От врача я узнала, что в такой ситуации отличным помощником, наряду с календулой и ромашкой, может стать такое растение, как каланхоэ.

Я зашла в ближайший цветочный магазин и купила парочку каланхоэ. Название этого цветка, несколько непривычное для нашего слуха, пришло к нам из китайского языка. Относится каланхоэ к семейству толстянковых. Все растения этого ботанического сообщества имеют сочные стебли и мясистые листья. Недаром латинское название семейства происходит от слова crassus, что означает «толстый». Разновидностей каланхоэ много. Но я думаю, что читателей, в первую очередь, интересуют те виды, которые ценятся за свои лечебные свойства. Прежде всего, это каланхоэ Дегремона и каланхоэ перистое. Их сочные листья содержат флавоноиды, органические кислоты (яблочную, уксусную, лимонную, щавелевую), дубильные вещества и полисахариды. У каланхоэ есть замечательные свойства – бактерицидное и ранозаживляющее. Поэтому стоматологи так широко используют сок каланхоэ при лечении воспалительных процессов в ротовой полости – гингивитов, пародонтитов. Они рекомендуют своим пациентам делать либо аппликации на десны, либо полоскания.

Такие меры дают хороший результат и при лечении пародонтоза – снижается кровоточивость десен, исчезают болевые ощущения и прекращается гноетечение. Каланхоэ стимулирует эпителизацию, десны становятся плотными и приобретают свой естественный цвет – бледно-розовый.

*4 ст. л. мелко нарезанных листьев каланхоэ залейте 2 стаканами кипятка, оставьте для настаивания на 2 часа. Процедите через марлю, сложенную вдвое. Полученный настой используйте для полосканий полости рта или для аппликаций, для чего надо смачивать бинт в настое и прикладывать к деснам.*

Будьте внимательны: на десны нельзя накладывать листья каланхоэ – это может вызвать ожог или сильное раздражение тканей.

***Юшкина Инга, г. Ижевск***

# ДЕВЯСИЛ ДОБАВИТ СИЛ

Наверняка со многими из вас такое бывало: вы вроде бы ничего не делали, а чувствуете жуткую усталость. Не хочется ни двигаться, ни говорить, ни даже смотреть телевизор.

Впечатление такое, что вся энергия куда-то делась. Предлагаю вам простой способ поднять свой энергетический уровень без пилюль и каких-то хитроумных уловок. Единственное, что вам нужно, – приобрести корни девясила. Поверьте, в этом растении заключено не «9 сил», что отражено в названии, а гораздо больше. Девясил полезен при хронической усталости, упадке сил, ухудшении памяти.

*Залить 5 ст. л. мелко нарезанных корней девясила 0,5 л красного вина (лучше использовать кагор), настаивать 10 дней, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.*

Хочу заметить, что девясил, помимо всего прочего, имеет еще желчегонные и желчеобразующие свойства. Поэтому такое лекарство подойдет тем, у кого гипокинезия желчного пузыря – недостаточная выработка желчи, нарушение моторики ее выведения.

***Головончук Л.В., г. Пермь***




# С СУДОРОГАМИ МОЖНО СПРАВИТЬСЯ

После того как у меня родился сын, я стала замечать, что ноги сводят судороги. Первое время я не обращала внимания на это, просто растирала сведенное место руками, боль проходила. Но когда судороги стали случаться по несколько раз в неделю, мне стало тревожно. Но времени пойти к врачу не было – сын был маленьким, для себя не оставалось ни минуты. Я рассказала маме, которая сама с такой проблемой не сталкивалась, но всегда очень увлекалась народной медициной. Она мне обещала помочь. Начала лечиться я осторожно, потому что продолжала кормить сына грудью, и боялась, как бы травы, которые я собиралась принимать, не отразились на его здоровье. Начала я с того, что принимала липовый отвар.

*Взять 5 ст. л. цветков липы, залить 0,5 л воды, кипятить 30 минут. Готовый отвар пить по полстакана 4-5 раз в день.*

Для наружных целей мама приготовила мне другую настойку.

*Взять по 5 ст. л. цветков сирени, залить смесь 1 л нагретого до кипения винного уксуса, настаивать 2 часа. Использовать для ежедневных растираний ног. Растирать ноги надо медленно, не торопясь, после чего вымыть теплой водой и смазать оливковым маслом.*

Когда времени для таких растираний было недостаточно, я просто втирала в ступни свежий лимонный сок и давала ему высохнуть прямо на ногах. Поскольку часто причиной судорог бывает нехватка калия в организме, мне пришлось заняться и этим. Но это самое легкое: полезно пить несоленый картофельный отвар, есть запеченный картофель вместе с кожурой, чаще пить свежий кефир, простоквашу, есть пшенную кашу и продукты, богатые витаминами группы В, – ржаной хлеб, каши. В жаркие дни мы вместе с сынишкой стали разгуливать босиком по песчаным дорожкам и по горячей земле. Как говорят целители, такое прогревание надолго избавляет от судорог. Не могу сказать, что я сразу же избавилась от судорог. Они проходили не так быстро, как мне бы хотелось. Но когда я перестала кормить сына грудью, я плотнее занялась собой и вот тогда и испытала хорошее действие спиртовой настойки из липового цвета. Она готовится просто.

*Свежевысушенными цветочками липы наполнить банку, не трамбуя, залить до самого верха водкой, настаивать 2-3 недели. Пить настойку по 1 ч. л. три раза в день.*

Улучшение наступило тоже не сразу. Болезненные приступы повторялись все реже, да и мышцы уже сводило не так сильно, как раньше. Я иногда снимала болезненный приступ тем, что включала электрическую грелку, ставила ногу на нее и тихонечко растирала больное место. Сыну сейчас почти четыре года, и года два как я избавилась от судорог. Теперь никогда не прохожу мимо бананов – они тоже богаты калием.

***Тарасова Наталия, г. Волгоград***

# КАК СОХРАНИТЬ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ

О своем сердце мы вспоминаем тогда, когда оно само напоминает о себе: то сожмется от тревоги, а то вдруг кольнет. А ведь о нем надо заботиться всю жизнь. Мой муж этого не делал, и получил инфаркт. В наших силах обезопасить свой главный орган не только от волнений, но и от болезней. И это вполне нам по силам. Приводим всего 14 факторов, которые сделают сердце здоровым и сильным.

- 1 стакан красного виноградного сока в день защитит от инфаркта. Этот напиток предотвращает закупорку коронарных сосудов, питающих сердце.
- 2 стакана молока предотвращают сердечную катастрофу.
- 3 раза в день сердцу и сосудам требуются продукты, богатые витамином Е (овощи, сыр, творог, бобовые, растительное масло).
- 4 кусочка рыбы в неделю на 44 процента уменьшат риск умереть от инфаркта миокарда.
- 5 грецких орехов в день удлинят жизнь на семь лет. В состав грецких орехов входят вещества, предохраняющие сердце от пагубного воздействия холестерина.
- 6 лестничных пролетов, преодоленных утром и вечером, в три раза снижают вероятность сердечной катастрофы.
- 7 ч. л. малинового варенья в день уже за полгода укрепят коронарные артерии в 2,5 раза. Высокое содержание витаминов С и Р, укрепляющих стенки сосудов, а также салициловой кислоты, нормализующей свертываемость крови, делает малину безопасной заменой аспирину.
- 8 бананов в неделю нормализуют сердечный ритм. Это обеспечивает сердце энергией, восстанавливает баланс калия в клетках сердечной мышцы.
- 9 куплетов, спетых утром и вечером, застрахуют от приступов стенокардии. «Легко на сердце от песни веселой» – не просто слова, а научный факт.
- 10 минут молитвы в день благотворно влияют на миокард. Давно известен факт, что в монастырской среде, когда монахи молятся и участвуют в богослужениях, процессы старения замедляются.
- 11 профессий человеку не по сердцу: космонавты, шахтеры, полицейские, летчики, авиадиспетчеры, руководители производств, банков, фирм, менеджеры, журналисты, стоматологи, рабочие конвейеров, водители – испытывают хронический стресс, что напрямую сказывается на состоянии сердца.
- 12 сигаретных затяжек на 5 процентов увеличивают нагрузку на сердце из-за сужения коронарных сосудов.

***Гусева Л.Б., г. Москва***

# «ВАННА» ДЛЯ ГЛАЗ

Сегодня многие работают у компьютера и по себе знают, как глаза устают. У меня тоже по вечерам они краснеют, «песок» появляется. Известное средство – делать примочки из чайной заварки (некоторые просто чайные пакетики используют). Но у меня к этому как-то душа не лежит – я вообще кофе предпочитаю.

Недавно новая сотрудница к нам пришла и поделилась своим сред-



ством от утомления глаз. Она посоветовала делать примочки из настоя взятых в равных долях ромашки, тимьяна, укропа, липы и петрушки.

*1 ст. л. заливаете стаканом кипятка и настаиваете 15 минут. Потом смачиваете еще теплым настоем ватку и прикладываете к закрытым глазам на 3-4 минуты. Действительно, замечательное средство.*

Хорошо помогает при утомлении глаз и контрастное умывание. Для него готовят две миски с подсоленной водой (половина чайной ложки соли на стакан воды). Одну наполняют холодной, другую – горячей водой. Затем, смачивая руки попеременно в холодной и горячей воде, прикладывают к закрытым глазам тыльной стороной ладони и слегка задерживают (но без нажима).

***Серова Наталья, Московская обл.***

# ДЕРЕВЬЯ, ДАЮЩИЕ СИЛУ

У каждого человека есть внутренний голос, и можно услышать, что он говорит. Когда я что-то делаю, то порой чувствую усталость, и если в этот момент я не последую своему внутреннему голосу, который говорит: «Прекрати, отдохни», то появляется раздражение, дело не клеится.

И тогда я «пускаю свою голову гулять» – иду на известную мне одной улицу, где нет шума машин и не спешат озабоченные, часто угрюмые люди. Смотрю на деревья, траву, полностью исключаю из головы повседневные хлопоты. Наблюдаю, как кошка переходит дорогу, какой у нее окрас шерсти… Как только в голову приходит мысль о повседневных делах, я буквально «бью» себя: «Ты зачем сюда пришла?»

А если нахлынет плохое настроение или непонятное недомогание, помогут деревья. Их можно разделить на потребителей и доноров: потребители снимают негатив, а доноры подпитывают здоровой энергией.

К **деревьям-потребителям** относятся осина, каштан, тополь, ива. Поднося к такому дереву руку, вы ощутите легкую прохладу. Возле деревьев – потребителей негатива желательно находиться не более 20 минут. Они хорошо оттягивают головную боль, улучшают состояние при большинстве хронических заболеваний.

- **Осина** – одна из самых сильных потребителей негатива; может быть, поэтому вбивали осиновый кол в могилу убийцы, чтобы он не напоминал живым о себе. Осиновую ветку или полено кладут у постели больного, чтобы впитывать негатив.
- **Тополь** хорош при воспалениях, особенно в ЖКТ. Действие усиливается, если прислоняться к тополю участками тела, где происходит воспаление, или прикладывать к этим местам плашки.
- При полиартрите с успехом применяют плашки **каштана**.

*Плашки деревьев-потребителей являются хорошим средством при комплексном воздействии на организм. Обычно курс лечения 1 месяц. Прикладывать плашки 5 дней подряд на 25-30 минут, затем 1 день перерыв. Чтобы плашки лучше держались, их можно привязывать бинтами или крепить лейкопластырем.*

**Деревья-доноры** обладают большими запасами биоэнергии и способностью к их быстрому восстановлению. Человек, с согласия деревьев-доноров, может пользоваться этими удивительными свойствами.

В порядке запасов биоэнергии деревья-доноры можно расположить так: дуб, деревья хвойных пород (особенно сосна), акация, клен, береза, рябина.

- У **дуба** энергия мощная, он придает силу, ясность мысли. В старину человеку, чтобы он мог серьезно думать, советовали постоять около дуба. Этим советом и сегодня пользуются люди, занятые умственной работой. Того, кто «зарядился» у дуба, легко узнать по быстрой и размашистой походке.
- **Сосна** наполняет человека тяжелой, плотной биоэнергией. Поэтому не стоит гулять в сосновом лесу людям с больным сердцем или склонным к приступам головной боли.
- **Акация** приносит свежесть, бодрость. Ее энергия полезна всем, особенно женщинам. Походка становится легкой, настроение – хорошим.
- **Среди** прочих деревьев лидер – клен. Особенно хороши клены в аллеях или когда посажены в ряд, метрах в 5-7 друг от друга: они образуют единое мощное биополе.
- **Береза** – дерево особое, и не каждый может получить от нее помощь, а только тот, кто ее любит, верит и относится к ней с большой лаской. К таким людям березка щедра и одаривает биоэнергией сверх нормы. «Кто березу любит, тот всегда возле нее здоров».
- **Рябина** своей биоэнергией напоминает акацию.

Уровень запасов биоэнергии у определенного дерева можно определить с помощью ладони. Если вы с дистанции 1,5 м будете подносить к дереву ладонь и уже на расстоянии около метра почувствуете на ладони повышенную плотность, тепло, покалывание – значит, это дерево-донор обладает значительным запасом энергии.

«Закачку» биоэнергии от дерева-донора делаем не более 2-3 минут. Если дольше, это может привести к неожиданным скачкам давления. Занимайтесь набором биоэнергии не позже чем за 2-3 часа до сна, иначе возможны нарушения сна, бессонница. Весной мощнейшим источником биоэнергии являются плодовые деревья в цвету. Зимой запасы биоэнергии у доноров-деревьев снижаются, но не исчезают. Учитесь пополнять свои запасы биоэнергии, чтобы быть здоровыми. А окружающий мир всегда готов прийти к вам на помощь.

Чаще произносите простые, но магические слова: «простите», «пожалуйста», «спасибо», «здравствуйте», и вы в 7 раз увеличите свою жизненную силу. Здоровья всем!

***Ярыш Нина Александровна, г. Омск (адрес в редакции), тел. 8-3812- 62-39-64***

**Цитата**

*Ни один врач не знает такого лекарства для усталого тела и измученной души, как надежда.*

***Стефан Цвейг***

***На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.***



# ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ СТОЛЕТНИК И АЛОЭ ВЕРА?

**Чем отличается алоэ вера от столетника? Можно ли в 75 лет лечиться алоэ вера? Ведь он совсем не горький. У меня сахарный диабет 2-го типа. Влияет ли растение на нервозность?**

***Адрес: Червяковой Людмиле Петровне, 141730, Московская обл., г. Лобня, ул. Ленина, д. 10, кв. 101***

Все алоэ – суккуленты, то есть растения, приспособленные к сухому и жаркому климату. Они могут «запасать» воду впрок. Всего их около 400 видов. Мы с вами лучше всего знакомы со столетником. Это алоэ древовидное, которое часто можно встретить на подоконниках наших домов.

Сейчас в цветочных магазинах стали появляться горшки с растением под названием «алоэ вера». Оно отличается от столетника. У последнего есть ствол, по бокам которого – листья. А у алоэ вера – розетка из листьев, отличающихся по форме. Растение родом из африканской пустыни, где оно вынуждено экономить влагу. Поэтому у него жесткие, покрытые мелкими шипами листья, предохраняющие от испарения воды. Снизу лист широкий, сверху – заостренный.

Для лечения алоэ вера даже выращивают на плантациях. Листья срезают, когда растение достигает 4-летнего возраста. В медицинских целях используют только мякоть. Это сильнейшее противовоспалительное, антивирусное, антигрибковое средство. Алое вера – природный антибиотик широкого спектра действия и сильный иммуномодулятор. Его сок эффективно укрепляет иммунитет.

По последним научным данным, в составе алоэ вера нашли полисахарид ацеманнан. Его применяют при лечении онкологии, язв, ран и даже СПИДа. Кроме того, обнаружено более 200 питательных веществ. Найден витамин B12, который продуцируется только печенью. Поэтому вегетарианцы восполняют дефицит данного витамина, принимая сок алоэ вера. А в кожице растения имеется слабительное и аллерген алоин. Это вещество служит растению защитой от животных, насекомых. Его очищают и используют в качестве удобрения.

Что касается всем знакомого столетника, то для лечения его часто используют целиком, вместе со стеблем. Но растение может принести не только пользу. В листьях находятся стимуляторы роста клеток, поэтому столетник нельзя употреблять при онкологии. Под воздействием данных стимуляторов активизируются все клетки, в том числе и раковые. Есть немало и других противопоказаний, с которыми обязательно надо ознакомиться, прежде чем лечиться столетником. А если вы практически здоровы, то он поможет укрепить иммунитет, быстрее избавиться от бронхита, пневмонии. При порезах или насморке столетник просто незаменим.

Как видите, по составу эти два растения отличаются. А если в одном из них, к примеру, меньше горечей, значит, и желчегонный эффект меньше. Также имейте в виду, что алоэ полностью не избавит вас от гастрита или сахарного диабета. Но может насытить организм микроэлементами, витаминами, флавоноидами и укрепить здоровье.

Напишу рецепты, которыми пользуюсь сама. Итак, столетник, растущий в наших домах, можно употреблять в следующих случаях.

Если вы порезалась, помыть листочек, разрезать вдоль и приложить мякотью к ране. Кровь остановится, боль пройдет, вредные микробы не будут размножаться, и все заживет на 2-3 дня быстрее. Для вас, Людмила Петровна, это особенно важно. Потому что при сахарном диабете, да еще в таком возрасте капилляры не в лучшем состоянии, и заживление происходит медленнее.

**Внимание!** На гнойные раны столетник накладывать не надо, иначе воспаление может пойти внутрь.

При насморке только что отжатый сок столетника развести наполовину водой и капать в нос каждые 2 часа. Можно таким же составом полоскать простуженное горло. Обычно к вечеру все уже проходит.

«Живым» листочком столетника хорошо протирать кожу лица после умывания. Делать так в течение 1 минуты дней 10-15 в месяц. Курс – 2-3 месяца, только летом не надо. Кожа словно оживает, и никакого раздражения! Не забывайте и про руки, ноги. Можете готовить прекрасный скраб: по 1 ст. л. сока столетника и оливкового масла плюс 4 ч. л. манки. Ручки после него всегда мягкие, ухоженные.

# АНГИОПАТИЯ СЕТЧАТКИ ГЛАЗА

**Мне 67 лет, инвалид 2-й группы по общему заболеванию. Пользуюсь очками (+2). Когда проходила медкомиссию, окулист написал «ангиопатия сетчатки обоих глаз». Мне не сказали, что это за диагноз и что делать, как следить за глазами, как питаться… Может, нужны какие-то капли или процедуры? Поясните, пожалуйста.**

***Адрес: Иосифовой Галине Дмитриевне, 393761, Тамбовская обл., г. Мичуринск, ул. Федеративная, д. 24, кв. 31***

Ангиопатия сетчатки глаза – не самостоятельное заболевание. Это лишь проявление болезней, поражающих кровеносные сосуды всего организма, в том числе и глазной сетчатки. Сосуды страдают из-за нарушения нервной регуляции. И такое расстройство, как ангиопатия, может привести даже к потере зрения. Оно встречается как у детей, так и у взрослых, но чаще – после 30 лет.

Есть разные виды ангиопатии, и уже по названию можно судить о причине. Например, гипертоническая – следствие гипертонической болезни. При обследовании глазного дна наблюдается неравномерное сужение артерий на глазном дне. Можно определить и расширение вен, и точечные кровоизлияния в разных частях глазного яблока, и ветвистость венозного русла. Если удается нормализовать давление, то и глазное дно



восстанавливается, особенно когда болезнь в начальной стадии.

Бывает и гипотоническая ангиопатия. Она проявляется снижением тонуса мелких сосудов, что приводит к переполнению их кровью. Замедляется кровоток. Как следствие – тромбообразование, значительное расширение артерий, пульсация вен. Сосуды выглядят извилистыми.

Диабетическая ангиопатия возникает при отсутствии своевременного лечения сахарного диабета. Это тяжелое осложнение, которое в запущенных случаях грозит множественными кровоизлияниями с потерей зрения.

Травматическая ангиопатия может развиваться при повреждениях шейного отдела позвоночника, травмах головы. Также сказываются резкое сдавливание грудной клетки, сосудов шейного отдела или повышение внутричерепного давления. Больных беспокоят частые головные боли, давление на глаза.

Есть еще юношеская ангиопатия, причины которой исследованы не до конца. С возрастом она нередко приводит к катаракте, глаукоме, отслойке сетчатки и слепоте.

Данное расстройство иногда бывает и при болезни Альцгеймера, системном васкулите, аутоимунных заболеваниях с поражением сосудов.

Лечение проводится только квалифицированными врачами – окулистом, терапевтом и специалистом по вашему основному заболеванию. Важно избавиться от стресса и устранить главную причину ангиопатии. То есть надо лечиться от гипертонии, сахарного диабета, если они у вас есть. В любом случае позаботьтесь о здоровом питании и посильных физических нагрузках. Но перегрузки, поднятие тяжестей запрещены! Выполняйте врачебные назначения. Надо улучшить микроциркуляцию в сосудах, уплотнить (восстановить) их стенки. Для этого есть специальные лекарства, и доктор выпишет вам рецепты.

Из лекарственных растений рекомендую пить софору японскую, бадан, гвоздику, таволгу, монарду, красную рябину. Местно – рекомендованные врачом капли, витамины для глаз, препараты из черники.

Также могут помочь физиотерапия, лечение лазером, магнитом, иглорефлексотерапия (только в клинике).

А рецепты снадобий из столетника для приема внутрь уже много раз печатали в нашей газете.

# ГРЫЖА У БАБУШКИ И ВНУЧКИ

**В 68 лет у меня пупочная грыжа. И та же напасть у трехмесячной внучки Оксаночки. Педиатр сказал, что ребенок грыжу «перерастет». А мне что делать? Предлагали операцию, но не хочется под нож. Можно ли в моем возрасте убрать грыжу народными средствами?**

***Глушко Мария Тимофеевна, г. Москва***

Уважаемая Мария Тимофеевна, о многих видах грыж мы подробно и неоднократно рассказывали на страницах газеты. Но ваш случай, когда один и тот же недуг у бабушки и новорожденной внучки, – отдельный разговор. Скажу сразу, что грыжа в младенческом и в преклонном возрасте – это совершенно разные ситуации, и методы борьбы тоже разные.

Напомню, что называют грыжей. Это выпячивание органа из полости, в которой он расположен, в соседнюю полость или даже наружу через врожденное либо приобретенное отверстие. И название вашей грыжи (пупочная) указывает на место ее выхода.

Причины болезни могут быть разные, но есть и общие. Основные – повышение внутрибрюшного давления и слабость тканей. Часто грыжа появляется именно там, где есть естественные анатомические отверстия. Или там, где плохо развиты ткани. Например, у новорожденных детей плохо развиты мышцы живота. А у младенцев, рожденных раньше времени, ткани еще не созрели. Когда у деток повышается внутрибрюшное давление, они мучаются болями в животе. И в такой момент может выходить грыжа. Но преимущество в том, что ткани молодые, их еще можно укрепить, скорректировав питание. Кроме того, маме и окружающим родственникам ради здоровья малышки необходимо успокоиться. Есть методы заклеивания, подтягивания, ущипывания грыжи. Раньше в такой ситуации ребенка несли к знахарю. Он читал заговор, успокаивающий маму и младенца, ущипывал ткани и постепенно вправлял грыжу. Ткани сокращались, и грыжа проходила. А сейчас о том, как помочь новорожденной, подробно расскажет ее родителям врач-педиатр.

Что же касается вас, Мария Тимофеевна, то на вопрос, можно ли в преклонном возрасте избавиться от грыжи без операции, ответ – нет. Слишком слабые ткани. С возрастом они стареют, становятся дряблыми, провисают. Хирурги в таких случаях даже применяют специальную сеточку, укрепляющую стенки живота. А решение об операции вы должны принимать сами.

Жизнь преподносит нам много «сюрпризов». И «брюшко» начинает увеличиваться, а мышцы живота слабеют, отвисают. А если еще человек часто возмущается, то брожение в животе усиливается, и внутрибрюшное давление повышается. Тогда и открываются «ворота» для грыжи, чтобы кишечник избавился от излишнего давления. Чем старше становятся некоторые люди, тем чаще они ворчат. Постоянное недовольство, возмущение ведут только к неприятностям. Помните о том, что живот – это жизнь. Уверенность в себе, в своем будущем, любовь и радость замедляют старение тканей. Поэтому профилактика развития грыжи очень проста: изменить отношение к жизни и тренировать мышцы живота. Чем он тоньше, тем лучше.

Предлагаю всем простую зарядку для живота. Делаем упражнения лежа на спине.

- Руки на животе. На выдохе втянули живот, на вдохе отпустили. Всего 15-20 раз.
- Ноги согнуты в коленях. Считая до пяти, перекладываем их то влево, то вправо по 7-10 раз.
- Делаем «велосипед» – как будто крутим педали назад 1-2 минуты.
- Рисуем ногами в воздухе алфавит.

Затем повторяем первое упражнение.



***Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью. Адрес для писем: 198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма».***

## ДЛЯ УСПЕХА В ДЕЛАХ

Когда мы переехали в Лугу – небольшой городок Ленинградской области, – то я долго искала работу. Наконец устроилась. Но надо было выдержать испытательный срок, проявить себя. И на первых порах зарплата была маленькой. Но радовало то, что после испытательного срока обещали платить больше. Однако все равно основная часть моего заработка зависела от количества клиентов и от количества заказов. Одна из сотрудниц подсказала мне, что есть такой святой, который помогает тем, кто нуждается в деньгах, кто ищет работу. Это – свт. Спиридон Тримифунтский, и она дала мне иконочку этого святого. Я не читала молитв, а просила теми словами, что шли из глубины души. Но в душе были сомнения – не верила в быстрые изменения. И вдруг на работе у меня стали решаться некоторые вопросы сами собой – то клиент сделает хороший заказ, а я в результате получаю проценты с прибыли, то руководство даст дополнительную работу, а за нее – премию. Потом мужа перевели в Суздаль, мы переехали. И там я быстро нашла работу. Помог мне Спиридонушка! За что благодарю его от всего сердца!

***Ильская Анжелика, г. Суздаль***

## УМЯГЧЕНИЕ ЗЛЫХ СЕРДЕЦ

Есть иконы, название которых говорит о многом. Вот и «Умягчение злых сердец» в расшифровке не нуждается! Это моя любимая икона. На ней изображена Богородица, в тело которой вонзены стрелы – Божия Матерь словно забирает на себя зло, которое источают люди.

Впервые в наш дом попала эта икона лет 12 назад, когда у сестры начались проблемы с мужем. Он перешел на новую работу, а там его стала преследовать молодая особа, которая очень хотела увести Игоря из семьи. И ведь знала, что у того детишки малые. Но это ее не останавливало. А Игорь (что и говорить – слаб человек) поддался искушению… И однажды моя сестра в церкви, в свечной лавке, увидела необычную икону. Катя узнала, что это образ Богородицы,



который защищает от злых людей. Помогает данная икона и тогда, когда супружеские отношения складываются неблагополучно. Катя поверила. Купила кону, молилась перед ней каждый день, просила сохранить семью – уж очень она любила Игоря. И все изменилось к лучшему. Семья не распалась – в дом вернулись любовь и благополучие.

***Эгинова Галина, г. Кашин***

## СИЛА ПРИЧАСТИЯ

Таинство Причастия непостижимым образом влияет на человека. Очищается не только душа, но тело. Я в этом убедилась. Однажды, проходя медосмотр, я попала к эндокринологу. Тот предположил, что есть проблемы со щитовидной железой. После УЗИ и анализов крови врач поставил диагноз: поликистоз щитовидной железы. Как водится в таких случаях, выписал гормональные препараты. Но от них мне стало еще хуже. И тогда я пошла в церковь, где первый раз исповедовалась и причастилась. Потом – еще и еще раз. На душе стало легче. Но самочувствие по-прежнему было неважное. И я все время молилась – о том, чтобы выздороветь. А потом в нашей поликлинике сменился эндокринолог. И новый специалист обмолвился, что в моем случае гомеопатия может стать альтернативой гормональной терапии. Он пояснил, что есть диагностика по методу Фолля. И эта методика позволяет определить, что у человека болит и какие гомеопатические препараты подходят ему для лечения. Я ухватилась за эту идею. Нашла в Москве клинику, где применяют метод Фолля, записалась на прием. Перед поездкой сходила в церковь, взяла благословение у батюшки. Меня обследовали, подобрали гомеопатические лекарства. Начала их принимать. Батюшка также посоветовал регулярно ходить в церковь на Причастие. Так я и делала. А еще каждый день мазала шею маслицем, освященным в часовне св. Ксении Петербургской. И благодаря этому произошло нечто необыкновенное. Сдала анализы крови на гормоны– все в норме. Сделала УЗИ – узлов на щитовидке нет. Врач не скрывал своего изумления: «Ну, один узел исчез – это еще можно понять! Но чтобы несколько?!»

***Олишкина Ж.И., г. Тверь***

## РАЗ В КРЕЩЕНСКИЙ ВЕЧЕРОК…

Крещенская ночь (с 18 на 19 января) всегда считалась особенной, на чудеса богатой. И крещенская вода имеет особую целительную силу. Расскажу, как с ее помощью моя подруга избавилась от мигрени. Ингу постоянно преследовали сильнейшие головные боли. Иногда приступы были такими сильными, что она плакала. А таблетки не помогали. Я уговорила Ингу пойти со мной в Крещенский сочельник в церковь. Отстояли всю службу, а потом набрали освещенной водички. Инга делала примочки, пила эту водичку, умывалась ею. И вскоре она забыла про головную боль. Кажется – как все просто! А на самом деле произошло нечто необыкновенное. Чудо? Возможно! Ведь крещенская вода смогла сделать то, что было не под силу ни врачам, ни лекарствам!

***Данькова Е.И., г. Апрелевка***

### Православные праздники января

**2 января** – св. прав. Иоанна Кронштадтского
**7 января** – Рождество Христово
**14 января** – Обрезание Господне
**19 января** – Крещение Господне (Богоявление)
**25 января** – день памяти вмц. Татианы (Татьянин день)



## КОМУ НЕ СТРАШЕН ГРИПП

В сезон гриппа и ОРВИ надо обязательно принимать меры, чтобы не заболеть. Вот несколько моих простых правил.

- Самым простым профилактическим средством является мытье рук. Всегда мойте руки после улицы и перед любой едой.
- Еще одним действенным средством для защиты организма от инфекций является ароматерапия. Для профилактики вирусных и бактериальных инфекций я советую использовать эфирное масло чайного дерева, это самое сильное эфирное масло в борьбе с инфекциями. Чуть слабее эвкалипт, сосна и ладан. Купите аромалампу и ежедневно ароматизируйте помещение.
- Для укрепления иммунитета следует подумать о своем питании. Ведь причина частых и сезонных простуд в низком иммунитете, а это следствие хронического дефицита витаминов, минералов и других необходимых веществ, которые должны поступать в организм с пищей ежедневно. Очень хорошо повышают иммунитет витамины A, C и D. Есть потрясающий рецепт витаминной настойки, которая повышает защиту организма многократно.

- *В полулитровую банку нарезать мелко лимон, десять долек чеснока и залить все это хорошей водкой. Дать настояться четверо суток, затем принимать по 1 ч. л. по утрам. Эта настойка хороша тем, что запах чеснока не чувствуется, а вся его польза в сочетании с полезными веществами лимона служит для защиты от инфекций.*
- *Еще один рецепт. Смешайте мелиссу, иван-чай, плоды рябины и шиповника. Залейте 4 ст. л. смеси 1 л. кипятка, настаивайте 5-6 часов в термосе. Пейте этот напиток по 2 стакана в день, и организм будет сильным.*

Можно также принять специальную ванну для укрепления иммунитета. Берем листья малины, брусники, смородины, шиповника. Смешиваем в равных частях, 2 горсти заливаем кипятком и настаиваем 5 минут. Настой добавляем в ванну. Туда же можно добавить масло эвкалипта или кедра. Принимать ванну 10-15 минут при температуре не более 40°.

***Кононенко Анна Аркадьевна, г. Луганск***

## БЕРЕГИТЕ СУСТАВЫ ОТ ХОЛОДА

Пришла зима, а вместе с ней заботы: надо утеплять суставы, чтобы не заболели. У меня по линии мамы есть угроза остеоартроза. Раньше и не думала, что такое суставное заболевание может быть наследственным.

Мама до сих пор иногда очень мучается от болей в коленях и руках, особенно в холода. Но с тех пор как сбросила лишний вес и начала питаться по специально подобранной для нее диете, ей стало намного легче. Лишний вес и сам по себе ничего хорошего для здоровья не сулит. А при болезнях суставов и позвоночника просто многократно осложняет ситуацию, поэтому я за весом слежу.

Расскажу, как можно утеплить суставы в холода. Есть такой старинный способ. Как только возникает угроза переохлаждения, мама надевает наколенники, связанные из собачьей шерсти. Собака у нас в доме – настоящий член семьи. Джеки – шотландская овчарка, которая с удовольствием дает себя вычесывать. Вяжем сами не только наколенники, но и нарукавники. Дело в том, что у меня стали болеть запястные суставы. Возможно, из-за работы за компьютером. Мама сразу же заставила сделать рентген. Оказалось – пока без патологии. Но доктор мне посоветовал скорректировать питание. И обязательно двигаться! Силовые упражнения исключены, поэтому я записалась в бассейн – самое лучшее решение для профилактики таких болезней. Если, конечно, после плавания не переохлаждаться.

Вот так и спасаемся собачьим теплом, домашним холодцом, рыбным заливным. И, конечно, стараемся как можно больше двигаться. Нельзя оставлять без внимания даже малейшую боль в суставах. Особенно если такие недуги имеются у кого-то из ваших родителей. Лучше перестраховаться, сделать снимок и принять меры, чем потом мучиться.

***Миронова Елена, г. Омск***

## ЭМОЦИИ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ

Меня поразил тот факт, что многие психологи считают, будто причина часто повторяющихся болезней заключается в образе жизни и в наших мыслях.

*Чем больше негативных эмоций испытывает человек, тем чаще он будет болеть. Сегодня известно, что разные чувства и эмоции вызывают различные проблемы со здоровьем. Конечно, если негативные эмоции и чувства – явление редкое, то серьезного вреда здоровью они не нанесут. А вот если вы регулярно находитесь в состоянии беспокойства или грусти, часто выражаете свое недовольство, мгновенно вспыхиваете из-за любого пустяка, то это непременно отразится на здоровье.*

Оказывается, любую болезнь можно вылечить, если найти ее главные, психологические причины.

Вот, например, не нравится мне обстановка на работе. Испытываю ощутимое внутреннее сопротивление, когда собираюсь на работу. И пожалуйста: либо простуда, либо давление высокое! Словом, возникает повод вызвать врача и остаться дома. И я радостно этим пользуюсь. То есть рискую здоровьем, вместо того чтобы раз и навсегда разобраться в ситуации, выяснить отношения или вообще поменять работу.

Понаблюдав за собой, согласился с выводом психологов. Действительно, если человек постоянно болеет, это повод задуматься о том, насколько его устраивает текущая ситуация. Нет ли проблем на работе? Каковы отношения с коллегами, родными? Частыми болезнями организм пытается сигнализировать, что не все так гладко, как может показаться.

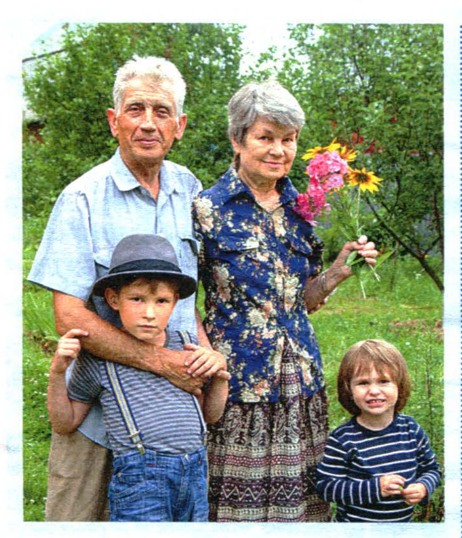
И не стоит игнорировать подобные сигналы. Надо обязательно постараться найти причину болезни. Иначе дальше будет только хуже, и даже простой насморк однажды превратится в хроническое заболевание.

***Александров Вадим Петрович, г. Москва***





# ЗЛИТЬСЯ – ЗНАЧИТ СТАРИТЬСЯ



***Не я один поднимаю эту тему: чем старше мы становимся, тем более разнузданны в эмоциональном плане. Сколько раз приходилось наблюдать откровенное хамство со стороны пожилых людей! Отнюдь не молодых, которых мы по привычке часто ругаем.***

Почему-то мы решили, что преклонный возраст – небывалая заслуга, которая открывает дорогу повсюду. Как часто именно взрослые люди не стесняются в выражениях, когда грудью прорываются к своей цели! И если даже не задевают никого, то у них такое выражение лица, что ни смотреть, ни тем более общаться желания не возникает. Думаю, большинство просто не замечают, как эмоции управляют ими.

Попросите кого-нибудь из близких сфотографировать вас в момент гнева и наоборот – когда у вас благостное настроение. Потом сравните обе фотографии. Вряд ли вам понравится то, что вы увидите. Не я первый сказал: «Злиться – значит стариться». Просто вычитал эту фразу, а потом задумался над ее смыслом. И стал приглядываться к себе и своим сверстникам. А ведь правда: радость, доброжелательность делают лицо моложе, глаза – добрее, а морщины – незаметнее! И наоборот: злоба, гнев, высокомерие, раздражение превращают лицо в страшную маску. Но самое главное – такие эмоции убивают нас изнутри, стремительно укорачивая жизнь. Они не только пагубно влияют на кожу, но и ведут к заболеваниям сердца, нервной системы.

Мне уже давно восьмой десяток… Не хотелось бы, чтобы мои сверстники подумали: вот, мол, еще один учитель нашелся – раздает советы. Вся беда в том, что я сам пережил подобные метаморфозы. И, слава Богу, вовремя понял: надо меняться, становиться лучше, чтобы радоваться жизни и радовать своих близких. Потому уже могу смело говорить на эти темы.

Если уж мы хотим жить долго и счастливо, то надо делать все, что в наших силах. Помните: «Душа обязана трудиться!»

***Ковалев Николай Николаевич,***
***г. Санкт-Петербург***

# 2 РЕЦЕПТА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Понятно, что молодость не вернуть. Но и стареть не стоит торопиться. Во всяком случае, существует множество способов замедлить этот процесс как изнутри, так и снаружи.

Знаю 2 очень хороших рецепта молодости. Проверила их действие на себе и до сих пор пользуюсь ими.

- *Каждое утро за полчаса до еды выпиваю вот такой напиток: в 1 стакане холодной кипяченой воды размешиваю ломтик лимона, 1 ч. л. меда и 10 капель аптечной настойки элеутерококка. Пью не торопясь, маленькими глоточками. Состав не просто пробуждает организм. Он наполняет энергией, бодростью. Все внутренние органы, системы как будто получают толчок к активной деятельности.*
- *Этот рецепт касается внешности. Как известно, пигментные пятна, которые с возрастом неизбежно появляются на коже, никого не украшают. От них можно избавиться. Я делаю это при помощи подручных средств. Отжимаю 1 ч. л. сока из репчатого лука и добавляю 2 ч. л. настоя чайного гриба. Дважды в неделю втираю такую смесь в проблемные участки кожи перед сном. Пятна очень быстро бледнеют и бесследно исчезают.*

***Рядченко Тамара Ивановна,***
***г. Краснодар***

# РОСТКИ МОЛОДОСТИ

В наше время уже многие понимают, что качество жизни зависит от питания. И я пришла к этому пониманию, проверив на деле известные рецепты долгожителей. Для меня радостным открытием в теме питания и укрепления здоровья стали проростки гречки. У них очень приятный ореховый вкус, и они очень полезны! Проростки повышают гемоглобин, укрепляют стенки кровеносных сосудов, активизируют иммунитет. В них много ферментов, которые помогают маленькому росточку выжить даже в самых сложных внешних условиях. И те же вещества способствуют нашему омоложению, обновлению клеток.

*Для проращивания нужна не прожаренная гречка, а зеленая. Ее следует промыть и залить чистой питьевой водой на 2-3 часа. Оставить набухать под крышкой. Потом снова тщательно промыть несколько раз, чтобы смыть слизь. Промытые зерна оставить под неплотно прикрытой крышкой без воды, но в увлажненном состоянии еще часов на 12-16. Главное – обеспечить доступ воздуха, темноту и влажность. Как только появятся «хвостики», живая еда готова. Не варите проростки! Просто ешьте их по 1-2 ст. л. утром натощак или добавляйте в разные блюда.*

В день можно съедать пригоршню проростков, начиная с 1 ст. л. утром и постепенно увеличивая дозу. Фантазируйте! Добавляйте проростки не только в салаты, но и в любую еду, даже в десерты. Еще их можно засушить, но только не подвергать термической обработке.

Очень скоро вы почувствуете, как благотворно «живая» еда действует на здоровье.

***Топоркова Наталья Юрьевна,***
***г. Тула***

## БЕЛЫЕ ЗУБЫ НЕ ЗНАЧИТ ЗДОРОВЫЕ

Издавна считается, что здоровые зубы должны быть ослепительно белыми. Люди покупают специальные средства, в ход идут народные рецепты – сода, лимонный сок и перекись водорода. Результат часто бывает плачевный. Мой брат работает стоматологом и говорит, что нередко после таких домашних отбеливающих процедур к нему попадают люди с истонченной эмалью, трещинами, сильным кариесом и даже с ожогами слизистой. Далеко не всегда в потемнении зубов виноват налет. От него действительно нужно избавляться. Лучше, если профессиональную чистку сделает врач, который подберет методику в зависимости от состояния эмали. Но зубы могут менять цвет и из-за избытка фтора, применения некоторых лекарств, например тетрациклина, или воспалений внутри зуба. Наконец, от природы у многих людей зубы немножко желтоватые. В таких случаях никакая чистка зубы не отбелит, зато может их разрушить. Лимонная кислота разъедает эмаль, сода ее царапает, да еще и вызывает раздражение десен. Перекись водорода – это антисептик, а не отбеливатель для зубов. Она может сильно обжечь слизистую, вызвать омертвение тканей. Брат сказал, что иногда единственный способ получить белоснежную улыбку – это поменять зубы или покрыть их специальными пластинками. Так, кстати, многие звезды и делают. Но это очень дорого и требует обработки, а значит, ослабления зубов. Поэтому лучший совет такой: чистите зубы каждый день, лечите кариес. Если цвет сильно поменялся, найдите причину и устраните ее, а не трите зубы до умопомрачения жесткой щеткой и содой. Зубы должны быть здоровыми и крепкими, а вот идеально белыми им быть совсем не обязательно.

***Куроптева Анастасия, г. Воронеж***

## КАК НЕЛЬЗЯ ЧИСТИТЬ КРОВЬ

В «Лечебных письмах» было несколько советов о том, как нельзя чистить кишечник. Не нужно мучить его слабительными или вливать ведра воды через клизмы – вреда от этого намного больше, чем пользы.

Лучший способ – кушать больше овощей с клетчаткой, не переедать и больше двигаться. И тогда никакие промывания будут не нужны. Удар по печени, желчному пузырю и поджелудочной железе из растительного масла с лимоном – тоже серьезный риск, два года назад было хорошее письмо на эту тему.

А я хочу написать о том, что даже самое безобидное очищение крови травами и другими натуральными продуктами может быть опасным.

- *Один из самых распространенных советов по чистке крови – пить настой крапивы. Растение действительно хорошее, помогает выводить токсины из крови, улучшает ее состав. Но противопоказаний у крапивы немало, и если не учесть их, то можно себя довести до беды. Крапива усиливает свертываемость крови, что опасно при атеросклерозе, варикозе и тромбофлебитах. Можно ее так «почистить», что заработаешь инсульт или инфаркт.*
- *Другой рецепт – настойка чеснока. Тоже отличное средство для общего оздоровления, но только если у вас нет язвы желудка или проблем с почками.*
- *Еще одно средство – отвар или настойка березовых почек. Их категорически запрещено употреблять при острых болезнях почек.*

Чем же тогда можно помочь своей крови, если у самых популярных средств столько противопоказаний?

Ничего крови не поможет лучше, чем правильное питание с упором на свежие овощи и зелень, фруктовые и ягодные соки, особенно сельдерейный, клюквенный и грейпфрутовый, движение и водные процедуры. Контрастный душ и обтирания раскроют капилляры, а через них очистится и кровь.

Еще нужно не перегружать печень и следить за здоровьем почек, и тогда организм сам справится со всей чисткой.

***Умаров Виталий Анатольевич, Свердловская обл., г. Верхняя Салда***

## НЕ УВЛЕКАЙТЕСЬ ТАБЛЕТКАМИ «ОТ ОБЖОРСТВА»

В праздники мы любим поесть вкусно и много. И тут нам обещают помощь разные волшебные таблетки, благодаря которым якобы можно не думать о последствиях переедания. Съел волшебную пилюлю – и можно снова продолжать праздник живота. Но так ли безопасно «помогать» организму ферментами?

Ферментные препараты были разработаны в помощь людям, у которых есть нарушения в работе желудка, поджелудочной железы или желчного пузыря. Им они помогают восполнить недостаток собственных ферментов. Как мне сказала подруга, врач-гастроэнтеролог, при однократном приеме они могут немного облегчить и состояние после тяжелой пищи у здорового человека. Проблема в том, что мы, как всегда, начинаем увлекаться – глотаем их не по одной и часто. А это вредно.

- *В лучшем случае ферментные таблетки, принятые без необходимости, могут вызвать понос или, наоборот, запор, другие расстройства пищеварения.*
- *При некоторых болезнях ферменты могут вызвать их обострения. Например, при подагре. Все потому, что они вмешиваются в процесс обмена веществ, и последствия предугадать сложно.*
- *Если есть ферменты бесконтрольно, то начнут «лениться» собственные железы, прежде всего поджелудочная. Тогда, случись что, они не смогут уже самостоятельно справиться с пищеварением. В этом случае таблетки станут уже насущной необходимостью каждый день, а не «средством от обжорства».*

Лучшее средство от обжорства – не переедать. Лучше съесть понемножку всего, наслаждаясь вкусом, чем потом страдать от болей в животе. Уповая на таблетки, даешь себе слабину. И тогда не только здоровье испортишь, но и фигуру тоже. Ведь жир-то никуда не денется, все равно отложится на боках.

***Остапенко Вера, г. Оренбург***

# Придорожный лекарь подорожник

***В Греции есть легенда о жабе, которую укусил ядовитый паук. Жаба съела листик подорожника – от яда не осталось и следа. В старину травники многих стран считали это растение панацеей. Его применяют до сих пор в официальной и народной медицине.***

## НАШ СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

У моего отца когда-то была язва желудка, которую он вылечил настоем подорожника большого. Поэтому я очень удивилась, когда мне посоветовали пить такой же настой, чтобы понизить уровень холестерина в крови и повысить гемоглобин. И вот тогда впервые узнала, насколько широк диапазон действия всем знакомого растения.

Получилось так. Пока я понижала холестерин и спасалась от атеросклероза, попутно подлечила весь желудочно-кишечный тракт, почки и мочевой пузырь. Еще нормализовала давление, успокоила нервную систему. Практически весь организм подремонтировала изнутри. И когда в семье кто-то простужается, настой подорожника – первое средство от простуды, особенно с кашлем. Это касается и детей.

Как приготовить волшебное лекарство на многие случаи жизни?

*Залить стаканом кипятка 2 ст. л. сухих измельченных листьев подорожника, дать настояться 30 минут и процедить. Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день за 20 минут до еды.*

А чтобы быстро справиться с анемией, можно принимать готовый аптечный экстракт из листьев подорожника. Правда, он дороговат. Или дождаться лета и пить свежий сок подорожника большого по 1 ст. л. несколько раз в день.

Но с подорожником надо быть осторожнее при гастрите с повышенной кислотностью. Лучше посоветоваться с хорошим специалистом.

***Абросимова Валентина Владимировна, г. Липецк***

## ЗДОРОВЫЕ ГЛАЗА, ЯСНЫЙ ВЗГЛЯД

Как только наступали холода и погода становилась ветреной, у меня начинались проблемы с глазами. Они не просто слезились, а воспалялись.

Неудобно общаться, да и ощущения не самые приятные, когда глаза больные. Перепробовала множество разных средств, но решить проблему не удавалось. В таких случаях мы обращаемся к народной медицине.

И я неожиданно нашла рецепт: настой подорожника для воспаленных глаз.

*Для приготовления настоя берут 1 ст. л. сухих листьев подорожника большого, заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 2 часа. Процеживают и принимают по 1 ст. л. 4 раза в день за 20 минут до еды.*

*Наружно можно делать примочки с этим же настоем или закапывать свежий сок в глаза, по 1-2 капли в каждый.*

Как жаль, что свежий сок подорожника большого доступен только летом! Но в нынешнем году я не стала дожидаться зимы. Еще в июле провела профилактический курс лечения в течение трех недель. Впервые за несколько последних лет в холода у меня здоровые глаза и счастливый взгляд!

К сведению: сок подорожника эффективен даже при лечении ран роговицы.

***Лариса Тимофеева, г. Орел***

## РЕШАЕМ СРАЗУ ДВЕ ЗАДАЧИ

От того, как работает кишечник, зависит здоровье всего организма. А если ваш кишечник ленится, да еще и лишний вес имеется, то проблемы растут как снежный ком.

Так что же делать, если человек толстоват и при этом мучается запорами? Мой ответ такой: принимать семена подорожника. В аптеке, кстати, можно спросить готовый препарат из них. Но я собираю их сама, заодно и листья заготавливаю.

Подорожник – отличное лекарственное и косметическое средство.

- *Из листочков готовлю отвар, замораживаю его и протираю лицо целебным льдом.*
- *Семена принимаю утром натощак и вечером перед сном по 1 кофейной ложке, предварительно разболтав их в стакане воды. Средство избавляет от запоров и помогает похудеть. Семена разбухают в желудке, а потом и в кишечнике. Поэтому и есть не хочется, и организм нормально очищается.*

***Семенова Ольга, г. Анапа***

## ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ?

- Действует как антисептическое, отхаркивающее, успокаивающее средство. Снимает воспаление и боль, очищает кровь и заживляет раны, усиливает выделение желудочного сока. Настой из листьев способствует разжижению и отделению мокроты при кашле. Помогает даже при дизентерии, а также язве желудка и кишечника, воспалении мочевого пузыря.

# Лечение души словом



***«Психотерапия» по-гречески означает «лечение души». Но не таблетками и процедурами, как в психиатрии. Психотерапия – это лечение словом. А также общением, убеждением, обстановкой, искусством... Но поскольку человек – существо целостное, то, воздействуя на душу, можно лечить и тело. Чем же конкретно готова нам помочь психотерапия? На вопросы «Лечебных писем» отвечает преподаватель Восточно-Европейского Гештальт Института, врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук Л.Л. ТРЕТЬЯК.***

***– Леонид Леонидович, как возникла психотерапия?***

– Психотерапия как практика началась в конце XIX в., когда некоторые ученые, в частности Зигмунд Фрейд, стали изучать работу психических механизмов, то есть субъективного мира человека, которым до этого занимались в основном религии. Фрейд попытался подвести под психические явления научно-доказательную базу. Он создал психоанализ как отдельную практику, и впоследствии именно на ее основе сформировалась психотерапия.

В России она стала медицинской специальностью только в 1985 г., хотя в царское время существовали и Российское психоаналитическое общество, и гипнотерапевты, объединившиеся вокруг Бехтерева. Какое-то время психоанализ развивался и после революции, пока его не запретили за связь с троцкизмом.

С тех пор психотерапия в СССР была ограничена тремя вещами. Это, во-первых, аутогенная тренировка – предложенный Шульцем в 1932 г. метод саморегуляции, обучающий, прежде всего, мышечному расслаблению. Во-вторых, гипнотерапия. И третьим направлением была личностно-ориентированная психотерапия (в нее в большей степени проникали психологические концепции с Запада). Поэтому в конце 1980-х годов, когда не только концепции, но и известные западные психотерапевты стали приезжать в Россию, начался психотерапевтический бум.

***– В чем это выразилось?***

– Появились психоанализ, гештальт-терапия, когнитивная психотерапия, нейролингвистическое программирование и др. Голод по разного рода психотехнологиям был настолько велик, что они буквально оккупировали массовое сознание. Результатом стало широкое внедрение психотерапии не только в клиническую практику, но и в сферы психологического и организационного консультирования, бизнес-психологии и др. Стали открываться центры семейной психотерапии.

И западная традиция клинической психотерапии заместилась у нас «народной» психотерапией, которая широко распространила свое влияние и даже отчасти заняла нишу «духовного окормления» народа, раньше полностью принадлежавшую религии.

Но за последние 20 лет психотерапии стали больше доверять. Сейчас клиент знает, с какой потребностью он идет к психотерапевту. Среди клиентов стало больше мужчин: многие отходят от кухонных разговоров и алкоголя в сторону профессиональной психологической и психотерапевтической помощи.

***– Как происходит психотерапевтическое воздействие? Когда оно требуется?***

– Психотерапия – это словесное воздействие на психику и через нее – на весь организм пациента. Наш организм представляет собой целостное единство: биологическое, психологическое, социальное и пр. И когда психотерапевты воздействуют на процессы восприятия, переработки информации и действия, то меняется все, вплоть до физиологии человека.

Сегодня по-прежнему востребована клиническая психотерапия. Она занимается, во-первых, проблемами неврозов. Это невротические расстройства, невротические страхи, панические расстройства, агорафобия – страх открытых пространств, клаустрофобия – боязнь замкнутых пространств, синдром панических атак.

Во-вторых, расстройства настроения, психогенные депрессии, связанные с воздействием длительной психотравмирующей ситуации. Третье – это зависимости: алкогольная, наркотическая, игровая. Затем идет большой блок проблем, связанных с кризисом семейных отношений.

***– Что вы имеете в виду?***

– Во всем мире наблюдается кризис традиционного института семьи. Прежние механизмы регуляции семейных отношений, разработанные в веках, в современном обществе не действуют. Возникает легкость замены партнера, верность утрачивает свою ценность. Поэтому растет спрос на специалистов по решению внутрисемейных конфликтов. Семейная психотерапия охватывает отношения между супругами и между детьми и родителями. Но очень часто требуются «посреднические» формы вмешательства, когда близкие люди просто не могут вести разговоры о важных для себя вещах и пытаются решать проблемы своих отношений управленческими способами.

К сфере психотерапии относятся и психосоматические заболевания – на начальном этапе они хорошо поддаются психотерапевтической коррекции. Это многие кожные заболевания, болезни ЖКТ (синдром раздраженного кишечника, колиты, гастриты), сердечные патологии (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца). И некоторые психосоматические расстройства, принимающие маски телесных заболеваний: невротический спазм пищевода, невротические тики.

***– Указывают ли телесные симптомы на психологические проблемы?***

– Любой телесный симптом – это сигнал организму о том, что проис-



ходит что-то не так. И это «не так» должно быть услышано, распознано и только тогда изменено! А любая попытка устранить последствия, не устраняя причину, только загоняет проблему вглубь. Многие люди злоупотребляют медикаментами, принимают их без нужды. Возникают различные формы зависимости от анальгетиков или, еще хуже, транквилизаторов. А проблема-то вначале была психогенной!

Порой проблемы легче отрицать, чем решать, но за это неизбежно приходится расплачиваться. У части людей возникают психические расстройства – невроз или депрессия. Другие (обычно люди с высоким личностным контролем) внешне не переживают, но на самом деле переживание у них все равно происходит – на уровне бессистемных ощущений.

Очень часто у таких людей телесный симптом является единственным способом для организма как-то достучаться до сознания. Депрессии вроде бы нет, но человек чувствует себя больным непонятно чем…

Порой это ведет к формированию онкофобий – страхов онкологического заболевания. Они как бы предупреждают человека о возможном развитии событий в будущем. Он начинает обследоваться, проходит разных специалистов… А стоит за этим неправильно в целом организованная жизнь человека. Он зачастую игнорирует свои собственные телесные сигналы и потребности, живя лишь интересами других людей. Для «психосоматиков» в целом это очень характерно.

***– В нашей жизни множество стрессов. Можно ли избегнуть неврозов, переключаясь, скажем, на любимые занятия?***

– Сам невроз парадоксальным образом связан с попыткой переключиться на что-нибудь другое, уйти из поля непереносимого напряжения, конфликта, уйти от выбора. Психотерапия делает прямо противоположное: возвращает человека к тому месту, где он переключился. Например, алкогольная зависимость. Поначалу алкоголь был средством лечения проблем, связанных с самооценкой, со стыдом, способом пережить трудную ситуацию. Но потом то, что было когда-то костылем, становится препятствием. Чтобы решить проблему, надо не только прервать этот круг, но выйти на тот уровень, где впервые выступил в качестве помощника алкоголь. Или невроз.

Важно идти к корням проблемы, и психотерапевт помогает клиенту в осознании истоков проблемы путем сотрудничества и тренинга, как инструктор автошколы. Я не могу делать за клиента его выбор. Моя задача – помочь ему распознать свои потребности и понять, где, на каком уровне, при помощи каких механизмов он их реализацию блокирует. А когда клиент уже научился с этим обходиться сам, психотерапевт становится не нужным.

***– Может ли человек помочь себе сам, если у него есть потребность что-то в себе изменить?***

– Таких возможностей много. Есть хорошие книги, посвященные самоанализу (например, классические книги Карен Хорни, из современников – М. Литвака), гештальт-самотерапии и др. Есть доступные методики аутогенной тренировки (прогрессивной мышечной релаксации) в книгах и на дисках.

Другой путь – различные формы регулярной физической нагрузки. Даже такая профилактика, как 40-50 минут в день пешей ходьбы, уже дает очень большой ресурс. Хорошо помогает йога как обретение, в некотором смысле, телесного единства. Только важно, чтобы йога была не напряженной, без усилия, но при этом включала элементы самопознания.

Можно также предложить различные виды эмоционального фокусирования, или медитации.

***– Приведите, пожалуйста, пример.***

– Ну, можно фокусироваться на текущем: просто равномерно дышать и при этом замечать, что происходит в сознании.

При более сложных психологических проблемах хорошую помощь оказывает «дневник эмоций». В этом дневнике вы раскладываете свои эмоции по схеме: «ситуация-эмоция-мысль-действие». Даже такой минимальный самоанализ своей эмоциональной проблемы дает вам возможность найти и выделить иррациональные мысли, запускающие неадекватные ситуации, эмоции или поступки. Есть практикумы по когнитивной терапии, которые это описывают. Положительный эффект могут оказать также различные личностные тренинги.

И все-таки самое доступное – это освоение прогрессивной мышечной релаксации, когда человек учится расслабляться и тем самым размыкает рефлекс, который у него сформировался – например, понимает, как обходиться со своим страхом.

***– Значит, положение далеко не безнадежно?***

– Нет, конечно. И дело не только в психотерапии, хотя это динамично развивающийся рынок услуг. Важнее другое. Посмотрите на бедные страны: они бедные не потому, что денег мало, а потому, что в каком-то смысле ценность индивидуальной человеческой жизни там не так важна.

Если человек начинает с любовью относиться к себе, как в заповеди Христа – «возлюби ближнего, как самого себя», если он имеет навык любви к себе и может этот навык транслировать другим, то любви всегда становится больше.

И еще один существенный момент. В некотором смысле, психопатология возникает, когда нарушаются отношения обмена со средой. Окружающая среда существует не для того, чтобы просто так удовлетворять наши потребности, но всегда готова дать нам что-то взамен. Поэтому очень важно не ждать пассивно, а относиться к миру активно, уметь контактировать с людьми, договариваться с ними и находить ресурсы там, где, казалось бы, их нет.

***– А что же все-таки делать со своими проблемами?***

– Могу рекомендовать своеобразную экологию мышления. Прежде всего, откажитесь от сверхобобщений. Каждая ситуация абсолютно уникальна, поэтому всегда ищите новое, подходящее к ней решение. Проблемы рассматривайте как связанные с вами, с вашей ответственностью.

Будьте психологическим оптимистом. Ваши проблемы – это не какие-то фатальные события, несправедливость судьбы или мира, а ваши собственные недоработки, которые можно и нужно использовать как точки роста.

***Беседовал Александр Герц***

# Байка про баньку

***«Мы с друзьями каждый раз под Новый год ходим в баню», – эти слова героя известной новогодней комедии относятся и к нам. Ведь я и трое моих друзей-однокурсников после института завели такое же правило – ежегодно под самый Новый год встречаться в бане.***

Жены бастовали: что же, говорят, мы одни должны к Новому году готовиться? А кто будет елку наряжать, с детьми возиться, столы-стулья расставлять, ранних гостей развлекать?

Так что все чаще то один, то другой из нас манкировал нашим «банным днем». А потом и вовсе несколько лет подряд не встречались. Но я решил, что уж 15 лет с первого нашего похода в баню надо во что бы то ни стало отпраздновать. Естественно, в бане! Обзвонил ребят – все согласились.

К тому времени Яшка, наш самый предприимчивый друг, успел открыть свою фирму по продаже компьютеров. Дела шли хорошо, и он построил загородный дом с отличной банькой у леса, на самом берегу озера. Там было все, что нужно, чтобы вчетвером провести вечер в задушевной беседе за кружкой ароматного напитка, с пользой для души и тела.

И вот наступило 31 декабря. Мы кое-как отбились от жен, чтобы самим в Новый год собраться на Яшкиной даче, дело-то святое! Обрадовались друг другу ужасно. Ну, разговоры пошли – что у кого... Сначала в комнате за столом проводили старый год, а потом отправились с шампанским в баню, встречать Новый.

Встретили, стали париться и такого жару задали – не каждый вынесет! Потом из бани – по снегу на мостки, а с мостков, по русской традиции, – в ледяную воду. Мы втроем попрыгали, и хоть бы что. Хорошо!

Выскочили, смотрим – Колька Иванов не идет, жмется на пороге и все на лес за баней оглядывается. «А вдруг тут волки или медведи водятся?» – спрашивает. «Конечно, водятся, – весело подхватил Яшка, – особенно зимой!»

Тут фонарь от ветра качнулся, и по лесу какая-то тень пробежала. А Колька вдруг охнул, помертвел и стал весь белый. «Ты чего, брат, перегрелся? – заорал Яшка. – Сигай в прорубь, будешь как огурчик!» Хватает его и как толкнет прямо в прорубь! А Колька, вместо того чтобы окунуться и выскочить, вдруг на бок завалился и замер.

Мы вмиг протрезвели, схватили его на руки, в предбанник затащили. А он лежит на лавке, как мертвый, и глаза закрыты. Кое-как мы оделись, в машину его – и в город, в больницу.

Встретили, называется, Новый год! Провалялся наш Коля в больнице недели две, а когда выписался, то жена его на специальной коляске вывезла. «Сгубили вы, изверги, моего Колю, – чуть не плача, бросила нам. – Чтоб я вас больше никогда не видела!» А Колька улыбнулся такой жалкой улыбкой, что сразу было видно, какой он несчастный. Оказалось, у него невроз был особенный – невротические страхи, а мы и не знали!

Попасть к Кольке его жена так нам и не позволила, к телефону не звала, от помощи отказывалась. Прошел год, опять приближался новогодний праздник.

И вот звонит мне Борька, наш третий приятель – узнал, что Коля в жуткой депрессии, сидит целыми днями в своей коляске и двигаться не хочет, хотя врачи и гимнастику ему специальную назначили, и массаж, чтобы ноги разрабатывать. Жена уж и не знает, что делать, чтобы у Коли воля к жизни появилась.

Ну, как мы это узнали, так прямо заорали от возмущения. Позвонили Яшке: ты у нас самый умный, и Кольку-то в прорубь макнул именно ты – думай теперь быстро, что делать, чтобы Кольку спасти!

Яшка недолго думая заявил: «Клин клином вышибается». Мы сначала запротестовали: «Колька теперь вообще неходячий, а ты что же – его опять парить да в прорубь окунать?» «Ну, это мы еще посмотрим, – туманно заявил Яшка, – но одна идейка есть».

И вот назавтра, когда Коля был дома один, мы к нему завалились, не дав опомниться, погрузили в большую Яшкину машину и отправились на Яшкину фазенду.

Колька молчал, мы – тоже, только Яшка загадочно ухмылялся. Приехали, посадили Колю на крыльце, а сами отправились баню топить. И вдруг видим – из леса вылез мохнатый клубок и прямо к дому катится! Присмотрелись – ба, да это живой медведь! Маленький забавный медвежонок. И откуда он только взялся?

А Колька наш вдруг как завоет от ужаса, как вскочит со своего кресла и давай бежать с крыльца что было сил! Ну, сил-то у него совсем не было, шутка ли – столько времени не ходить. Проковылял несколько шагов да и сел прямо в сугроб. Руками голову закрыл, весь трясется от страха.

А медвежонок подбежал к нам и встал на задние лапы – просто умора! Тут непонятно откуда появился смуглый красавец в дубленке и, взяв медведя за ошейник, стал нежно приговаривать: «Молодец, Вася, молодец!», и что-то совать медвежонку в пасть. Мы, опомнившись, дико и дружно заржали, а Яшка, страшно довольный, сунул в карман смуглому парню солидную пачку денег, потряс его руку и крикнул: «Спасибо, друг!»

Немного позже мы в хорошо прогретой бане что было сил хлестали растянутого на банной полке Кольку попеременно то пихтовыми, то можжевеловыми вениками – для усиления кровообращения в мышцах и для подвижности его еще так недавно неподвижных суставов... А он, блаженствуя, приговаривал: «Водится здесь медведь-то, водится, только цирковой!»

Месяца два мы возили по выходным Кольку к Яшке в баньку и безжалостно его там парили, лечили вениками, ледяными обливаниями из колодца да травяными чаями с медом. И ожил наш Коля Иванов, не только ходит, но и бегает. И мы уже который раз Новый год в Яшкиной бане встречаем, только теперь вместе с женами.

***Антон Петрович С.,***
***г. Иркутск***





# СУП СОГРЕЕТ И ОТ ПОХМЕЛЬЯ ИЗБАВИТ

***У каждого есть свой рецепт средства от похмелья. Не скажу, что пью много, но все равно, даже от малого количества, иногда от утра болит голова.***

В таких случаях меня выручает особый супчик, который я готовлю заранее, с вечера – на праздники в нашем загородном доме собираются родные и близкие, и похмельем могу мучиться не я один. Есть у моего супа и другое достоинство – он очень хорошо согревает в холода. В новогодние каникулы в любые морозы всегда ходим на лыжах в ближайший лесок. По возвращении домой разогреваем мой волшебный суп, и он быстро приводит нас в норму. Все потому, что содержащиеся в нем компоненты – витамины группы В и цистеин – нейтрализуют токсины и помогают им быстрее выходить из организма. А специи, как им и положено, согревают. Для меня самое важное, что сварить этот суп может даже мужчина, который не особо любит готовить.



*В большой кастрюле приготовить наваристый мясной или куриный бульон. Я разделываю целую курицу, заливаю 3 л воды, солю, добавляю несколько листьев лаврушки. Готовить, пока курица полностью не разварится. Мясо вытащить, отделить от костей. Бульон, не снимая с огня, сдобрить специями: по 1 ч. л. сушеного чеснока, паприки, черного перца, сушеных орегано и тимьяна (чабреца). Всыпать мелко нарезанную луковицу. Поварить 5 минут, всыпать пачку лапши или вермишели, чтобы получился густой суп. Отдельно отварить несколько яиц, почистить, порезать крупными кубиками.*

Суп подается так: сначала в глубокую тарелку кладется мясо, потом яйца, а потом – наваристый бульон с вермишелью. Сверху посыпать зеленым луком или укропом. Одна тарелка такого супа поможет и голове, и желудку после праздничной ночи. А если вы замерзли и появились первые признаки простуды – предохранит от болезни.

**Чередников Д., Респ. Карелия, г. Кондопога**

## ПРАЗДНИЧНЫЕ СОВЕТЫ ГАСТРИТНИКУ

Врачи говорят, что после первых дней января в больницы попадает немало людей с обострениями болезней пищеварения – гастрита, язвы, панкреатита и холецистита. Некоторые весь год держатся, сидят на диете, следят за собой, а в праздники дают себе слабинку. Переедание вкупе с алкоголем до добра не доводят, вот и случается беда. Зачем же так начинать новый год! Ведь можно и праздник отметить, и здоровье сохранить. Как гастритник и язвенник с многолетним стажем, дам несколько советов, которые помогают мне весело и без вреда для желудка встретить новый год.

- За столом можно обойтись и без опасных продуктов. Всему найдется замена. Вместо жарки – запекайте в фольге, вместо майонеза заправляйте салаты сметаной, вместо специй используйте пряные травы – душицу, укроп, петрушку, тимьян. Выбор их огромный. Маринованные овощи замените свежими или свежепросольными, без уксуса – и вкуснее, и желудок не раздражает.
- Не нужно голодать весь день 31 декабря, ожидая вечернего застолья. Так же, как обычно, ешьте понемногу, но каждые 3 часа. За час перед тем, как сесть за стол, выпейте стакан киселя из льняного семени – он защитит слизистую.
- Не переедайте – желудок растягивается, возникают боли. Лучше попробовать всего по ложечке, порадоваться вкусу. Чтобы не съесть слишком много – больше говорите, делитесь радостями прошедшего года и надеждами на новый. Пойте песни, можно и потанцевать. Уткнувшись в телевизор, точно переедите.
- На столе должно быть больше безвредной еды – легких салатов, нарезки не из копченой колбасы, а из запеченного мяса. Если приглашены в гости, приготовьте и возьмите полезные блюда с собой, на них и налегайте. Хозяев не обижайте, попробуйте всего, но если вам не полезно – то очень понемногу.
- Поднять тост за Новый год можно. Рюмочка водки или маленький глоток шампанского под бой курантов желудку не повредят, а в остальное время можно пить минеральную воду или некислый морс.

Самое главное – не зацикливаться на своей болезни, не отягощать всех рассказами про боли и перенесенные операции. Сохраняйте позитив, наслаждайтесь, соблюдая меру. Хорошее настроение и смех – лекарства не хуже таблеток и диеты.

**Габушева И.М., г. Кострома**

## НОВОГОДНИЙ ПУНШ

Семья у нас почти непьющая, только в полночь по бокалу шампанского выпиваем. Зато всегда стараемся, чтобы на праздничном столе было много разнообразных полезных напитков. Никаких газировок и бутылочных лимонадов – только натуральные фруктовые и ягодные напитки. Просто соки и морсы – это скучно, поэтому всегда изобретаем что-то новое, праздничное. Вот уже какой год у нас есть традиция – ставить на стол большое блюдо с пуншем.

*В большую кастрюлю заливаю литр яблочного сока, по стакану сока из брусники и черноплодки. Добавляю палочку корицы, 4 цельных зернышка кардамона и 6 целых гвоздичек. Довожу до кипения и сразу выключаю. Остужаю, переливаю в большую стеклянную миску,*



*вливаю литр обычной газированной воды. Перед подачей на стол добавляю кубики льда. Их я делаю из прозрачных соков – яблочного, виноградного, вмораживая в лед ягодки брусники, клюквы, кусочки мандарина и листики мяты. Так, когда лед тает, пунш не разбавляется водой и даже приобретает новый вкус.*

Такая идея – наливать себе напиток поварешкой из общего блюда – особенно нравится детишкам. Они чувствуют себя частью семьи, им приятно, что они во всем как взрослые. И, как говорится, нет пропаганды алкоголя – все пьют один здоровый и полезный пунш.

***Терентьева В.Д., г. Москва***

## ПОЛЕЗНАЯ «НОВОГОДНЯЯ ЕЛКА»

В каждой семье есть блюда, которые стали традиционными для новогоднего стола. Есть такое и у нас – салат, который я называю «Новогодняя елка». Однажды на день рождения экспериментировала, как обычно, с рецептами, сделала салат, и когда его выложила его на тарелку, дети хором сказали: «Мамочка, да это же просто новогодняя елка!» И тогда мы решили сделать этот салат традиционным именно для встречи нового года.

Это блюдо очень полезное, не перегружает желудок и даже помогает пищеварению. Гранатовые семечки и цитрусовые – это источник витаминов и антиоксидантов, которые помогают поддерживать бодрость и веселое настроение в праздничную ночь и избавляют от усталости и вялости на следующий день. В салате много клетчатки, что помогает нормальному пищеварению. Нравится он и детишкам – тем, что выглядит очень празднично, как украшенная игрушками и гирляндами елочка. Все ингредиенты можно найти на рынке или в супермаркете. Если нет чего-то конкретного, всегда можно заменить. Например, мангольд – на салатные листья или стебли сельдерея, а орехи пекан – на грецкие или кешью. Это мой базовый рецепт, и я тоже иногда его немножко меняю, в зависимости от наличия продуктов.

*Понадобится 1 пучок стеблей и листьев мангольда, 1/2 стакана гранатовых зерен, стакан зеленого винограда, 2 мандарина, 1 небольшая луковица (лучше сладкий шалот), 1/2 стакана орехов пекан, 2 ст. л. сушеной клюквы (можно заменить изюмом), 1 небольшое сладкое яблоко. Все составляющие, кроме гранатовых зерен и изюма, нарезать на относительно крупные кусочки, сложить вместе в миску. Сделать заправку из 2 ст. л. яблочного уксуса, 1 ст. л. меда, 1/3 ч. л. соли, 1/4 ч. л. черного молотого перца, щепотки кориандра и куркумы, цедры половинки апельсина. Заправить салат, перемешать и выложить высокой горкой на плоское блюдо.*

Чтобы придать совсем «елочный» вид салату, его можно украсить «дождиком» – отварной китайской прозрачной лапшой, а наверх поставить звезду, вырезанную из хлеба и зажаренную в тостере. Кстати, этот салат постный, поэтому подойдет тем, кто строго относится к традициям.

***Самулова Ольга Ивановна, г. Екатеринбург***





# Праздник без потерь



***Сегодня К.И. Доронина расскажет вам, как подготовиться к встрече Нового года и отпраздновать его без вреда для здоровья. Давайте вспомним традиции наших предков, и пусть любимый праздник принесет в каждый дом только радость!***

## ВНУТРЕННЯЯ ГИГИЕНА

В наше время 31 декабря, в ночь наступления Нового года православный пост обычно прерывается. Только особо религиозные люди постятся до Рождества Христова. Объедальщикам, обпивальщикам и разгуляйщикам хорошо бы придерживаться некоторых правил наших предков. Надо бы их вспомнить хозяюшкам и хозяевам, выставляющим снедь на праздничный стол. Тогда праздник обойдется без скандалов и вреда для здоровья.

Странное дело: люди прилежно соблюдают наружную гигиену, а о внутренней мало кто задумывается. Между тем внутри тела современного человека находится целый склад мусора. Его не видать, но по весу наберется несколько килограммов. А бывает, и несколько десятков! Выделительные системы не успевают справляться с отходами. И организм вынужден распределять всю эту грязь куда только возможно. В результате тело очень быстро засоряется. И вот оно уже похоже на старую сантехнику, которую никогда не чистили. Резервы у организма огромные, поэтому человек иногда умудряется продержаться до 70, а то и более лет. Однако всему есть предел.

## ПОЧЕМУ НЕ ХВАТАЕТ СИЛ?

Уже на середине жизненного пути человек начинает ощущать последствия зашлакованности: бесконечные болезни, избыточный вес, бессонница, вялость. Все не так, и силы уже не те… А дело-то в том, что энергетическое тело человека чутко реагирует на засорение. Сосуды закупориваются – и энергетические каналы тоже сужаются. Поток энергии превращается в слабый ручеек, что и приводит к потере жизненной силы. Ослабление энергетики, в свою очередь, приводит к патологическим нарушениям на физическом и духовном планах. Получается замкнутый, порочный круг. Если вы не владеете своим телом, как же вы можете владеть своей судьбой? Есть одна поговорка, которую обычно вспоминают с сожалением: «Если бы молодость знала, если бы старость могла». А ведь можно жить по-другому!

Поскольку далеко не все сейчас очищаются постом, подготовку к празднику следует все же начать с очищения своей «сантехники» – выделительной системы и, что особенно важно, печени. Как это делается, описано во многих книгах и в нашей газете.

## МЕНЮ ДЛЯ ТУЧНЫХ ЛЮДЕЙ

Давайте посмотрим со стороны на себя и некоторых гостей, сидящих за столом. Организм тучного человека – словно кладбище. От неправильного питания и малоподвижного образа жизни он превращается в массу жировых отложений, шлаков. Живых тканей в той массе уже очень мало. В основном – мертвый груз. Таким людям за праздничным столом надо очень тщательно пережевывать пищу. К мясу, в том числе птичьему, хорошо подавать печеные яблоки. В них содержатся пектины, которые помогут все переварить без брожения и гниения. Вместо дрожжевого хлеба – лаваш, который легко усваивается. Он не вызывает особой сытости и распирания в животе.

- Лучше избегать **копченостей**. В наше время ради выгоды продают суррогаты. Вместо копчения – химический состав для имитации вкуса. Он может вызвать тяжелую аллергию и даже отравление.
- **Маринованные грибы** лучше промыть проточной водой и хорошенько прокипятить. Затем охладить, процедить и заново сдобрить уксусом, чесноком, перцем. Заправить любым растительным маслом.
- **Рыбу** подавать хорошо прожаренную или проваренную, заливную. К ней подойдут зеленый горошек, маслины, консервированная кукуруза. А картофель, запеченный в кожуре, – на отдельном блюде.

## САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ САЛАТЫ И СОУСЫ

Поговорим о праздничном столе. Чтобы не пришлось вызывать скорую, на нем должны быть проросшие зерна пшеницы или сои, перья зеленого лука, кинза, овощные салаты и соусы. Не забудьте о традиционной квашеной капусте. Полезны и стебли сельдерея (волокнистые части удалить), и лук-порей. Очень хорош салат из натертой моркови с яблоком и черной редькой. Заправить его можно любым растительным нерафинированным маслом. Еще один отличный салат:

*натереть соломкой сырую свеклу. Добавить по вкусу чеснок, инжир, чернослив, грецкие орехи, соль и черный молотый перец. Заправить поджаренным на растительном масле мелко нарезанным репчатым луком.*

А еще есть фруктовые салаты! К примеру, нарезанные мелкими ломтиками ананасы или апельсины, сдобренные лимонным соком.

Какие выбрать соусы? Например, чесночный: раздавить очищенные дольки и смешать со сметаной по вкусу. Можно добавить молотый черный перец, куркуму, корицу. Подкрашенный свекольным соком соус хрена обязателен на новогоднем столе.

Соленые или маринованные огурцы, помидоры, кабачки, моченые яблоки подаются к столу на отдельном блюде. Вокруг овощей хорошо положить дольки маринованного чеснока.

## ЧТОБЫ НЕ БОЛЕЛА ГОЛОВА

А теперь – о напитках. Вы, наверное, знаете, что к шампанскому хорошо подавать фрукты и шоколадные конфеты. К коньяку подойдут лимонные дольки, посыпанные кокосовой стружкой с сахаром или крупинками шоколада. Если же дело доходит до водки, то ее лучше разбавлять: на 2 части – 1 часть клюквенного сока (можно брусничного, рябинового, вишневого, тернового или гранатового). Подавать в графине. Рядом должен стоять графин сбитня – старинного напитка славянских народов. Давайте вспомним один из его рецептов.



*На 1 л яблочного сока – 0,5 стакана меда, 1 измельченный лимон с кожурой и 1 стакан настоя мелиссы либо перечной мяты. Настой надо приготовить заранее: 1 ст. л. травы залить стаканом кипятка, через 2 часа процедить и добавить в сбитень.*

Если все-таки случится похмелье, для прояснения мозгов на стол выставляется напиток, приготовленный по следующему рецепту.

*Хорошо измельчить ножом 100 г зелени петрушки, половину лимона, 1 небольшую морковь, 50 г сырого имбирного корня. Все измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Залить 1 л «живой» воды и настоять 2 часа в эмалированной либо стеклянной посуде. Процедить, перетерев через сито, и добавить 0,5 стакана меда. Пить охлажденным.*

А что же приготовить утром? Полезен жидкий суп из мелко нарезанного корня сельдерея, залитого водой и сваренного до мягкости.

*Пока корень варится, надо поджарить на сливочном масле как можно больше лука и отдельно – морковь. Когда сельдерей будет готов, положить в суп лук и морковь. В самом конце добавить специи: несколько гвоздик и горошин черного перца, 0,5 ч. л. семян укропа. Если найдется, то и розмарин для аромата.*

Такой суп должен отстояться минут 20. Затем его можно выставлять на стол и праздновать дальше.

## КАК СДЕЛАТЬ «ЖИВУЮ» ВОДУ

Для очищения организма вы можете приготовить «живую» воду. При длительном употреблении она избавляет от многих заболеваний.

*В 5-литровую эмалированную посуду налить отстоявшуюся водопроводную воду. Довести до кипения, чтобы она забила белым ключом, и быстро остудить в холодной ванне. Это первая стадия структуризации. Такая вода уже на порядок полезнее по сравнению с простой кипяченой. Теперь положить в кастрюлю 5-7 камешков черного кремния, который можно купить в аптеке. Накрыть марлей и оставить на 2 дня. Аккуратно перелить воду в другую емкость, причем нижний слой в 2-4 см выбросить – там вредные микроорганизмы и чужеродные химические элементы. Кремниевая вода уже целебна. Она еще больше структурирована, насыщена необходимым нам микроэлементом. При недостатке кремния в организме не усваиваются все остальные.*

Полученную воду поставить в морозилку. Как только на поверхности возле стенок кастрюли образуется первый ледок, перелить воду в пластмассовую емкость, которую снова поставить в морозилку. Первый ледок выбрасывать, избавляясь от вредной, «тяжелой» воды. Последний раз делать заморозку именно в пластмассовой емкости, потому что эмаль на кастрюле может потрескаться. Когда вода замерзнет на 2/3, сделать во льду отверстие и вылить оставшуюся воду – именно в ней содержатся все нежелательные примеси.

Теперь осталось подождать, когда лед растает при комнатной температуре. В результате у вас получится талая вода высочайшего качества, которая еще называется протиевой, поскольку очищена от тяжелых изотопов. Срок хранения такой воды – около суток. Вы не купите ее нигде и ни за какие деньги.

## ВСПОМНИМ ДОБРЫЕ ТРАДИЦИИ!

Перед праздником вспомним и о том, что отношение к питейным заведениям, где продавалась водка, у русских людей испокон веков было резко отрицательным.

«В кабак попасть – в нем и пропасть», – говорили в народе. Там человек лишается богатства, чести, достоинства, а приобретает лишь беды и горести. Такие места считались нечистыми, греховными. Кабаки строили подальше от человеческого жилья и культовых мест – церкви, священной рощи, святого ключа. Лучшими для них считались те места, где и раньше «чудилось, мерещилось».

Не будем забывать традиции, культуру своего народа.

С наступающим Новым годом! Крепкого вам здоровья и хорошего праздника!





## МАЗЬ ОТ РАДИКУЛИТА

Моя знакомая каждый год запасается необычным растением с названием бодяга. Оно растет в озерах и реках, а осенью его можно найти и собрать на берегах этих водоемов. Я покупаю порошок бодяги в аптеке. А использую, как и моя знакомая, – для лечения радикулита.

*Готовлю мазь так: 1 ч. л. порошка растираю с 6 ст. л. растительного масла. Храню в стеклянной банке в шкафу, куда не попадает свет.*

Когда боль в пояснице обостряется из-за переохлаждения или перегрузки позвоночника, втираю эту мазь в больную область по 2 раза в день и тепло укутываю.

Говорят, что постоянно пользоваться этой мазью нельзя, потому что она имеет сильное согревающее и раздражающее действие, что при длительном воздействии плохо для кожи. А вот во время обострения ее вполне можно применять, чтобы снять боль.

***Юнковскова Полина, г. Москва***

## КАК УМЕНЬШИТЬ БОЛЬ

За тот месяц, когда я регулярно ходила на уколы, сделала для себя несколько интересных открытий.

Во-первых, заметила, что ожидание боли даже тяжелее самих болевых ощущений. Чем больше я боюсь, чем ярче представляю, как делают укол, тем труднее потом его переношу. Во-вторых, чем хуже настроение в целом перед неприятной процедурой, тем она будет больнее.

Чтобы легче воспринимать необходимые медицинские процедуры, надо устранить действие этих двух усилителей боли. В первый раз мне удалось такое совершенно случайно. В очереди перед кабинетом встретила старую подругу и проговорила с ней все время своего ожидания. В итоге просто не осталось времени на фантазии, на ужасающие сцены будущих «мучений». Кроме того, от беседы с подругой я получила массу удовольствия. А как известно, гормоны счастья уменьшают боль. Теперь пользуюсь этим приемом уже специально.

*Беру с собой в поликлинику интересный журнал или бутылочку вкусного сока. Правда, если надо сдавать кровь, то сок, шоколадки и прочие вкусности не подойдут. А когда с собой ничего приятного нет, просто стараюсь расслабиться и про себя петь любимые песни.*

В результате уколы становятся менее страшными и болезненными.

***Юрьенко Елизавета, г. Санкт-Петербург***

## ШОКОВАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ МОЗГА

Чтобы с возрастом память не ослабевала, я время от времени устраиваю небольшую шоковую терапию для мозга: начинаю писать левой рукой, или делать домашние дела с закрытыми глазами, или слова читать наоборот. Я узнал, что специалисты советуют так тренировать клетки мозга – нейроны, чтобы они функционировали не с привычной нагрузкой, а с повышенной. Именно такие действия тренируют мозг и укрепляют память.

***Никифоров И.Д., г. Псков***

## УТРЕННИЙ МАССАЖ

Когда я просыпаюсь утром, то не сразу встаю с кровати, а еще лежа делаю массаж живота. Идеальное время для него – 6-7 часов утра, ведь в этот период максимально активна толстая кишка.

Улучшив ее моторику с помощью массажа, можно избавиться от запоров и ускорить обмен веществ. Правда, я просыпаюсь позже, около 9 часов утра, но даже в это время массаж исключительно эффективен.

Чтобы сделать его, ладонью выполняйте поглаживания круговыми движениями вокруг пупка. Важно, чтобы вы делали их по часовой стрелке – по ходу толстой кишки. Так вы будете не просто повышать давление в толстой кишке, но и продвигать ее содержимое. Из своего опыта добавлю, что этот метод лучше помогает, если массаж сочетать с правильным дыханием. Перед каждым следующим кругом делайте глубокий вдох, а во время надавливающего движения руки выдыхайте весь воздух.

***Леонова Анна, г. Москва***

## ДИЕТА ПРОТИВ МОРЩИН

На собственном опыте узнала, как можно если и не помолодеть, то, по крайней мере, значительно лучше выглядеть. Надо, во-первых, отказаться от жареной пищи, кофе и сладостей, и во-вторых, есть много фруктов и овощей и готовить либо на пару, либо запекать в духовке. Сахар, как оказалось, повреждает волокна эластина и коллагена, что приводит к ослаблению внутреннего каркаса кожи. Я сделала вывод: чем старше мы становимся, тем тщательнее должны следить за своим питанием, ведь это тот строительный материал, из которого состоят клетки.

***Васильева Юлия, г. Магнитогорск***

## ЗАЧЕМ СУШИТЬ КОЖУРУ ОТ ЯБЛОК

Моя теща спасла меня от мочекаменной болезни при помощи сушеной яблочной кожуры. Было одно время, когда боль в почках не давала покоя. Вот с тех пор я и привык пить особый чай: сухие яблочные шкурки, лучше всего от кислых сортов яблок, смолоть в кофемолке.

*2 ст. л. яблочного порошка всыпать в термос и залить 1 л кипятка на ночь. Утром напиток надо процедить и выпить этот настой в течение дня. Курс лечения – 20-30 дней, по самочувствию.*

Но я советую через месяц обследоваться, и вы убедитесь, что камни в почках уменьшатся. Сейчас с целью профилактики я частенько завариваю этот приятный напиток и пью вместо воды.

***Савельев В.М., г. Москва***



# СПИСОК РЕЦЕПТОВ, опубликованных в газете в 2013 году

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

### Болезни верхних дыхательных путей

**Аденоидит**: февраль, № 3, с. 12. Июль, № 13, с. 9. Июль, № 14, с. 31, 32.

**Ангина, тонзиллит, фарингит и другие болезни горла**: февраль, № 3, с. 5, 22. Апрель, № 7, с. 27. Апрель, № 8, с. 4, 22. Май, № 10, с. 10. Июнь, № 11, с. 13, 23. Июнь, № 12, с. 31. Июль, № 13, с. 5. Август, № 15, с. 12. Август, № 16, с. 8, 22. Сентябрь, № 17, с. 9. Сентябрь, № 18, с. 5. Сентябрь, № 19, с. 30. Ноябрь, № 22, с. 4, 17. Ноябрь, № 23, с. 4, 8. Декабрь, № 24, с. 5. Декабрь, № 25, с. 9.

**Апноэ (остановка дыхания), храп**: февраль, № 2, с. 22. Июнь, № 12, с. 32. Сентябрь, № 17, с. 8, 31.

**Глоссит**: сентябрь, № 17, с. 14.

**Насморк (синусит, гайморит, ринит, в том числе аллергический)**: февраль, № 2, с. 25. Февраль, № 3, с. 9, 12, 24, 25. Март, № 5, с. 9. Апрель, № 6, с. 13, 32-33. Апрель, № 7, с. 24, 27. Апрель, № 8, с. 4. Май, № 9, с. 4. Май, № 10, с. 10, 22, 34-35. Август, № 16, с. 13. Сентябрь, № 18, с. 9, 32. Сентябрь, № 19, с. 8. Октябрь, № 21, с. 18, 25. Ноябрь, № 22, с. 4. Декабрь, № 24, с. 8, 12. Декабрь, № 25, с. 4, 8, 27.

**Простуда**: январь, № 1, с. 22, 24, 25, 28, 30. Февраль, №2, с. 9, 25. Март, № 5, с. 9, 10. Апрель, № 6, с. 13. Апрель, № 7, с. 23, 27. Апрель, № 8, с. 13, 23. Май, № 9, с. 31. Май, № 10, с. 34-35. Июнь, № 11, с. 10, 31. Июнь, № 12, с. 11. Июль, № 13, с. 4. Август, № 15, с. 4, 12. Август, № 16, с. 13. Сентябрь, № 17, с. 10, 31. Сентябрь, № 18, с. 5, 31. Сентябрь, № 19, с. 4, 22. Октябрь, № 20, с. 13, 27. Октябрь, № 21, с. 4. Ноябрь, № 22, с. 4, 5. Декабрь, № 24, с. 8, 22. Декабрь, № 25, с. 8, 9, 23. Декабрь, № 26, с. 9.

### Болезни бронхов и легких

**Бронхиальная астма**: февраль, № 2, с. 34-35. Март, № 4, с. 5. Апрель, № 6, с. 8. Май, № 9, с. 8. Июнь, № 11, с. 31. Июль, № 14, с. 20, 28. Октябрь, № 20, с. 27, 32-33, 34. Декабрь, № 24, с. 23, 30.

**Бронхит**: февраль, № 3, с. 9. Март, № 5, с. 9, 26-27. Апрель, № 6, с. 5, 9. Май, № 9, с. 10, 23. Июнь, № 11, с. 14, 27. Июль, № 13, с. 4, 22. Июль, № 14, с. 23. Август, № 15, с. 12. Август, № 16, с. 10. Сентябрь, № 19, с. 4. Октябрь, № 20, с. 27, 32-33. Октябрь, № 21, с. 10. Декабрь, № 24, с. 10, 12. Декабрь, № 25, с. 8, 9.

**Кашель**: январь, № 1, с. 30. Февраль, № 2, с. 4, 8, 30. Февраль, № 3, с. 29. Март, № 5, с. 10, 22, 30. Апрель, № 6, с. 5. Апрель, № 7, с. 23. Апрель, № 8, с. 23. Май, № 9, с. 10. Апрель, № 10, с. 25, 31. Июнь, № 11, с. 23. Июль, № 13, с. 4. Июль, № 14, с. 31. Август, № 15, с. 12, 23. Август, № 16, с. 8. Сентябрь, № 18, с. 9. Сентябрь, № 19, с. 24, 34. Октябрь, № 20, с. 27. Октябрь, № 21, с. 4, 25. Ноябрь, № 22, с. 4, 5. Ноябрь, № 23, с. 8. Декабрь, № 25, с. 4. Декабрь, № 26, с. 4.

**Плеврит**: август, № 16, с. 10. Октябрь, № 20, с. 27. Декабрь, № 24, с. 8.

**Пневмония**: февраль, № 3, с. 9. Март, № 5, с. 26-27. Апрель, № 8, с. 8. Май, № 9, с. 23. Июнь, № 11, с. 14. Август, № 16, с. 10. Сентябрь, № 19, с. 4. Ноябрь, № 22, с. 10. Ноябрь, № 23, с. 9. Декабрь, № 24, с. 8.

**Туберкулез**: май, № 9, с. 10. Июль, № 14, с. 23. Октябрь, № 20, с. 27, 32-33. Ноябрь, № 23, с. 9.

**Другие болезни бронхов и легких**: май, № 9, с. 8. Июль, № 13, с. 10. Август, № 16, с. 4, 10. Сентябрь, № 17, с. 9.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

### Болезни желудка

**Гастрит**: январь, № 1, с. 15. Февраль, № 2, с. 24. Февраль, № 3, с. 6. Апрель, № 6, с. 10. Май, № 9, с. 5, 24. Май, № 10, с. 24. Июнь, № 11, с. 23. Июнь, № 12, с. 9. Июль, № 13, с. 4, 23. Июль, № 14, с. 22. Август, № 15, с. 13, 24. Август, № 16, с. 4, 24. Сентябрь, № 18, с. 10. Октябрь, № 20, с. 24. Ноябрь, № 22, с. 17. Ноябрь, № 23, с. 14, 30. Декабрь, № 24, с. 9. Декабрь, № 26, с. 28.

**Отсутствие аппетита**: январь, № 1, с. 23. Февраль, № 3, с. 9. Март, № 5, с. 26-27. Апрель, № 6, с. 10.

**Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки**: март, № 5, с. 30. Апрель, № 8, с. 23. Май, № 9, с. 10. Май, № 10, с. 9. Июнь, № 12, с. 9. Июль, № 14, с. 8. Август, № 15, с. 10, 13. Август, № 16, с. 8. Октябрь, № 20, с. 4, 22. Октябрь, № 21, с. 34. Декабрь, № 26, с. 23.

**Другие болезни желудка, пищевода**: март, № 6, с. 8. Апрель, № 8, с. 5, 8, 24. Май, № 10, с. 9.

### Болезни кишечника

**Глисты (гельминтоз)**: февраль, № 2, с. 8, 22. Май, № 10, с. 27. Июнь, № 12, с. 11. Июль, № 14, с. 14. Сентябрь № 17, с. 9. Сентябрь, № 18, с. 24.

**Диарея**: февраль, № 2, с. 9. Май, № 10, с. 10. Июнь, № 11, с. 23. Сентябрь, № 17, с. 9. Декабрь, № 25, с. 9. Декабрь, № 26, с. 4.

**Дисбактериоз**: январь, № 2, с. 23. Апрель, № 6, с. 30.

**Запор**: январь, № 1, с. 8. Февраль, № 2, с. 8. Март, № 4, с. 26-27. Март, № 5, с. 8, 30. Апрель, № 8, с. 8. Май, № 10, с. 8. Август, № 15, с. 6. Сентябрь, № 17, с. 8. Сентябрь, № 19, с. 4, 34. Октябрь, № 20, с. 24. Октябрь, № 21, с. 34. Ноябрь, № 23, с. 8, 14. Декабрь, № 24, с. 34. Декабрь, № 26, с. 23.

**Колит**: февраль, № 2, с. 8, 24. Апрель, № 6, с. 4. Май, № 9, с. 29. Июнь, № 11, с. 23. Октябрь, № 20, с. 9. Октябрь, № 21, с. 18.

**Метеоризм**: январь, № 1, с. 23. Февраль, № 3, с. 9. Июнь, № 11, с. 6. Июль, № 14, с. 12. Сентябрь, № 17, с. 22. Сентябрь, № 19, с. 4.

**Другие болезни кишечника**: май, № 9, с. 15. Май, № 10, с. 14. Декабрь, № 24, с. 22.

### Болезни печени, желчных путей и поджелудочной железы

**Гепатит**: март, № 5, с. 26-27, 32. Апрель, № 6, с. 22. Май, № 10, с. 27. Июнь, № 11, с. 14. Июль, № 13, с. 4, 20-21. Август, № 15, с. 23, 24. Август, № 16, с. 23. Сентябрь, № 17, с. 9. Сентябрь, № 18, с. 32. Октябрь, № 21, с. 20-21. Ноябрь, № 23, с. 17.

**Дискинезия желчевыводящих путей**: март, № 4, с. 22. Март, № 5, с. 32. Май, № 9, с. 23. Июнь, № 12, с. 25. Август, № 15, с. 13. Сентябрь, № 18, с. 24. Октябрь, № 21, с. 30. Ноябрь, № 22, с. 4. Декабрь, № 25, с. 34.

**Желчнокаменная болезнь**: апрель, № 7, с. 9. Май, № 10, с. 12. Июнь, № 11, с. 4. Июль, № 14, с. 14. Сентябрь, № 19, с. 14. Декабрь, № 24, с. 22.

**Панкреатит**: март, № 5, с. 32. Июнь, № 12, с. 9. Июль, № 14, с. 12. Август, № 15, с. 12, 23. Сентябрь, № 18, с. 28. Октябрь, № 21, с. 22. Ноябрь, № 22, с. 32-33. Декабрь, № 24, с. 10.

**Холецистит**: март, № 4, с. 22. Март, № 5, с. 26-27, 33. Апрель, № 6, с. 22. Май, № 10, с. 12. Июль, № 14, с. 10. Сентябрь, № 19, с. 30. Декабрь, № 25, с. 34. Декабрь, № 26, с. 8.

**Цирроз**: июль, № 13, с. 20-21. Сентябрь, № 19, с. 8, 27.



**Другие болезни печени, желчных путей и поджелудочной железы**: февраль, № 3, с. 4. Апрель, № 8, с. 14, 32. Июнь, № 11, с. 14. Сентябрь, № 19, с. 24.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

**Киста, поликистоз почек**: август, № 15, с. 13.

**Мочекаменная болезнь**: январь, № 1, с. 10, 12. Апрель, № 8, с. 22, 24. Май, № 10, с. 23. Июль, № 13, с. 6. Июль, № 14, с. 8. Август, № 15, с. 22. Сентябрь, № 17, с. 25. Декабрь, № 26, с. 32.

**Пиелонефрит**: январь, № 1, с. 29. Февраль, № 2, с. 10. Июнь, № 11, с. 24. Июнь, № 12, с. 23. Август, № 15, с. 13. Август, № 16, с. 23. Сентябрь, № 17, с. 4, 9. Сентябрь, № 18, с. 10. Сентябрь, № 19, с. 15. Октябрь, № 20, с. 10. Декабрь, № 25, с. 18.

**Хроническая почечная недостаточность**: апрель, № 6, с. 15. Август, № 16, с. 22. Сентябрь, № 19, с. 15. Октябрь, № 20, с. 12. Декабрь, № 25, с. 18.

**Другие болезни почек**: апрель, № 7, с. 28. Декабрь, № 25, с. 18.

**Цистит и другие болезни мочевого пузыря**: январь, № 1, с. 4, 8. Февраль, № 3, с. 4. Март, № 5, с. 12. Апрель, № 7, с. 8. Апрель, № 8, с. 24. Май, № 10, с. 30. Июнь, № 12, с. 11. Июль, № 14, с. 10. Август, № 15, с. 4. Сентябрь, № 17, с. 4. Сентябрь, № 18, с. 22, 23, 31. Октябрь, № 20, с. 9. Октябрь, № 21, с. 4. Ноябрь, № 23, с. 9, 30. Декабрь, № 24, с. 14.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

**Аритмия**: январь, № 1, с. 10. Апрель, № 7, с. 24. Июль, № 13, с. 9. Сентябрь, № 19, с. 8.

**Атеросклероз**: январь, № 1, с. 14. Февраль, № 2, с. 14. Февраль, № 3, с. 10, 17, 22. Март, № 5, с. 12, 22. Апрель, № 7, с. 12. Апрель, № 8, с. 27. Май, № 9, с. 14. Июнь, № 12, с. 9. Июль, № 13, с. 4. Июль, № 14, с. 10, 12, 23. Август, № 15, с. 11, 17. Август, № 16, с. 8. Сентябрь, № 17, с. 28. Сентябрь, № 19, с. 25. Октябрь, № 21, с. 9. Ноябрь, № 23, с. 8. Декабрь, № 25, с. 8, 18, 34. Декабрь, № 26, с. 23.

**Гипертония**: январь, № 1, с. 14, 22. Февраль, № 3, с. 22, 32-33. Март, № 4, с. 8, 30. Март, № 5, с. 4, 5, 12, 13, 32. Апрель, № 6, с. 8, 22, 24. Апрель, № 7, с. 24. Май, № 9, с. 31. Июнь, № 11, с. 4, 9, 22, 31. Июнь, № 12, с. 14. Июль, № 13, с. 6, 8, 12, 34-35. Июль, № 14, с. 10, 17. Август, № 15, с. 13. Август, № 16, с. 9, 10, 13, 23, 31. Сентябрь, № 17, с. 9. Сентябрь, № 18, с. 31. Сентябрь, № 19, с. 9. Октябрь, № 20, с. 24. Декабрь, № 24, с. 23. Декабрь, № 26, с. 10.

**Гипотония**: февраль, № 2, с. 14. Май, № 9, с. 12. Июль, № 14, с. 5. Август, № 15, с. 30. Сентябрь, № 19, с. 34. Октябрь, № 20, с. 24. Декабрь, № 26, с. 9.

**Инсульт**: март, № 5, с. 7. Апрель, № 7, с. 12, 31. Май, № 9, с. 20-21. Июнь, № 12, с. 9. Август, № 15, с. 23. Август, № 16, с. 10, 12. Сентябрь, № 19, с. 32. Октябрь, № 20, с. 22. Октябрь, № 21, с. 25. Ноябрь, № 23, с. 32-33. Декабрь № 26, с. 6.

**Инфаркт**: апрель, № 7, с. 12. Май, № 9, с. 25. Июль, № 14, с. 7. Август, № 16, с. 13. Сентябрь, № 18, с. 20-21. Сентябрь, № 19, с. 32. Октябрь, № 20, с. 22. Октябрь, № 21, с. 25.

**Ишемическая болезнь**: январь, № 1, с. 14. Февраль, № 2, с. 23. Март, № 5, с. 4, 12. Апрель, № 6, с. 5. Апрель, № 7, с. 12, 31. Июнь, № 11, с. 30. Июнь, № 12, с. 10. Август, № 15, с. 14. Август, № 16, с. 10. Сентябрь, № 17, с. 7, 9. Сентябрь, № 18, с. 29. Сентябрь, № 19, с. 12. Октябрь, № 21, с. 30, 34. Ноябрь, № 22, с. 17. Ноябрь, № 23, с. 24. Декабрь, № 25, с. 8.

**Стенокардия (грудная жаба)**: февраль, № 2, с. 23. Март, № 4, с. 8, 30. Март, № 5, с. 13. Май, № 9, с. 8. Июнь, № 11, с. 4, 15. Июль, № 14, с. 7. Август, № 15, с. 13, 14. Сентябрь, № 19, с. 12, 15, 33. Октябрь, № 21, с. 34. Декабрь, № 25, с. 8.

**Другие болезни сердца и артерий**: февраль, № 2, с. 5, 16. Апрель, № 7, с. 4, 24, 31, 34-35. Апрель, № 8, с. 27. Май, № 9, с. 22, 23. Май, № 10, с. 5, 16. Июнь, № 11, с. 4. Сентябрь, № 19, с. 10. Ноябрь, № 22, с. 17. Декабрь, № 24, с. 5. Декабрь, № 25, с. 12. Декабрь, № 25, с. 4. Декабрь, № 26, с. 14.

## БОЛЕЗНИ ВЕН

**Варикозное расширение вен**: январь, № 1, с. 8. Февраль, № 2, с. 13. Февраль, № 3, с. 12, 28. Март, № 5, с. 24. Апрель, № 8, с. 13. Май, № 10, с. 23. Июль, № 13, с. 6. Июль, № 14, с. 9. Август, № 15, с. 34-35. Октябрь, № 20, с. 16. Декабрь, № 24, с. 8, 13.

**Геморрой**: май, № 10, с. 27. Август, № 15, с. 14. Сентябрь, № 17, с. 9. Сентябрь, № 18, с. 14. Сентябрь, № 19, с. 4. Октябрь, № 20, с. 23, 27. Октябрь, № 21, с. 26-27.

**Тромбофлебит**: апрель, № 7, с. 25. Июнь, № 12, с. 9. Август, № 16, с. 31.

**Другие болезни сосудов**: апрель, № 7, с. 9. Май, № 10, с. 13.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

### Болезни костей

**Остеопороз**: май, № 9, с. 31, 34-35. Май, № 10, с. 8, 31. Июнь, № 11, с. 31. Сентябрь, № 17, с. 10, 31.

**Переломы**: июль, № 13, с. 24.

**Плоскостопие**: январь, № 1, с. 8. Февраль, № 2, с. 26. Сентябрь, № 18, с. 16.

**Сколиоз и другие болезни позвоночника**: февраль, № 2, с. 13. Февраль, № 3, с. 31. март, № 4, с. 5, 14. Март, № 5, с. 4, 33. Апрель, № 8, с. 26-27, 31, 34-35. Июнь, № 12, с. 22. Июль, № 13, с. 12, 22. Октябрь, № 21, с. 8. Ноябрь, № 22, с. 10. Ноябрь, № 23, с. 20-21, 24.

**Шпоры костные**: март, № 4, с. 9. Апрель, № 7, с. 9. Июнь, № 11, с. 13. Июнь, № 12, с. 8. Июль, № 13, с. 4, 8, 9. Сентябрь, № 17, с. 8. Сентябрь, № 18, с. 8. Сентябрь, № 19, с. 5. Ноябрь, № 22, с. 14. Ноябрь, № 23, с. 8. Декабрь, № 25, с. 13.

### Болезни мышц

**Грыжа, судороги и другие болезни мышц**: январь, № 1, с. 8, 9. Февраль, № 2, с. 4. Март, № 4, с. 8, 30. Апрель, № 6, с. 8, 12. Апрель, № 7, с. 14. Май, № 10, с. 30. Июнь, № 11, с. 8. Июнь, № 12, с. 9, 23. Июль, № 13, с. 9. Июль, № 14, с. 22. Август, № 16, с. 9, 13. Сентябрь № 17, с. 5. Сентябрь, № 19, с. 4, 23. Ноябрь, № 23, с. 5. Декабрь, № 24, с. 24. Декабрь, № 25, с. 25. Декабрь, № 26, с. 15.

**Миозит**: апрель, № 6, с. 4, 30. Апрель, № 8, с. 31. Май, № 9, с. 8. Ноябрь, № 22, с. 10.

### Болезни суставов

**Артрит, полиартрит**: январь, № 1, с. 8, 9. Февраль, № 2, с. 4, 8, 13. Февраль, № 3, с. 13. Март, № 4, с. 9, 10. Март, № 5, с. 4, 8, 10, 33. Апрель, № 6, с. 4, 30. Апрель, № 7, с. 8, 10, 22. Апрель, № 8, с. 9, 10, 26-27. Май, № 9, с. 9, 10. Июнь, № 12, с. 9, 14. Июль, № 13, с. 4, 9. Август, № 15, с. 4, 12. Август, № 16, с. 4, 8, 9, 15, 24. Сентябрь, № 17, с. 5, 24. Сентябрь, № 18, с. 5. Сентябрь, № 19, с. 5, 12. Октябрь, № 20, с. 4, 5, 8, 9, 10, 34. Октябрь, № 21, с. 4, 8, 34. Ноябрь, № 22, с. 5, 10, 14. Ноябрь, № 23, с. 5. Декабрь,

№ 24, с. 5, 9, 12. Декабрь, № 25, с. 23, 24. Декабрь, № 26, с. 9.

**Артроз**: февраль, № 2, с. 4, 8, 13. Март, № 4, с. 9, 10, 14. Апрель, № 7, с. 9. Апрель, № 8, с. 10, 26-27. Май, № 10, с. 22. Июнь, № 11, с. 34-35. Август, № 16, с. 8, 24. Сентябрь, № 18, с. 8. Сентябрь, № 19, с. 12. Октябрь, № 20, с. 4, 5, 8, 9. Октябрь, № 21, с. 4, 8, 34. Ноябрь, № 22, с. 14. Декабрь, № 24, с. 9. Декабрь, № 25, с. 8, 14, 23, 34. Декабрь, № 26, с. 17.

**Бурсит**: февраль, № 11, с. 10. Июль, № 14, с. 22.

**Подагра**: февраль, № 2, с. 15. Май, № 10, с. 4. Июнь, № 12, с. 14. Июль, № 13, с. 12.

**Ревматизм**: апрель, № 7, с. 4. Май, № 10, с. 23. Июль, № 14, с. 5, 28. Август, № 15, с. 4, 23. Сентябрь, № 19, с. 4, 12. Ноябрь, № 23, с. 9.

**Другие болезни суставов**: март, № 4, с. 5. Апрель, № 8, с. 4. Май, № 9, с. 13. Май, № 10, с. 22. Июль, № 13, с. 24. Сентябрь, № 18, с. 10.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

### Мужские болезни

**Аденома предстательной железы**: апрель, № 8, с. 31. Май, № 10, с. 10. Июнь, № 11, с. 12. Июнь, № 12, с. 8. Июль, № 14, с. 8, 10, 32. Август, № 15, с. 29. Сентябрь, № 17, с. 26. Сентябрь, № 19, с. 20-21. Октябрь, № 20, с. 13.

**Импотенция**: февраль, № 3, с. 8. Март, № 4, с. 27. Апрель, № 6, с. 22. Апрель, № 7, с. 23. Сентябрь, № 19, с. 20-21, 34. Декабрь, № 25, с. 8.

**Простатит**: февраль, № 2, с. 13. Апрель, № 6, с. 22, 30. Май, № 10, с. 27, 31. Сентябрь, № 17, с. 26. Сентябрь, № 18, с. 22. Сентябрь, № 19, с. 4, 20-21. Октябрь, № 20, с. 9, 23. Ноябрь, № 22, с. 12.

**Другие мужские болезни**: июль, № 13, с. 20-21. Ноябрь, № 23, с. 9.

### Женские болезни

**Аменорея (нарушение цикла)**: ноябрь, № 23, с. 9.

**Бесплодие**: апрель, № 6, с. 10. Июль, № 13, с. 8. Сентябрь, № 17, с. 6.

**Воспаление придатков, матки**: апрель, № 8, с. 9. Май, № 9, с. 10. Август, № 16, с. 10. Октябрь, № 20, с. 23.

**Киста, поликистоз яичников**: апрель, № 8, с. 9. Июнь, № 12, с. 10.

**Климакс**: март, № 4, с. 23. Июнь, № 11, с. 13. Июль, № 14, с. 23. Октябрь, № 21, с. 22. Ноябрь, № 23, с. 22.

**Мастопатия, мастит (грудница), доброкачественные опухоли молочной железы**: апрель, № 8, с. 9. Май, № 9, с. 9. Июль, № 14, с. 22. Август, № 15, с. 4, 23. Декабрь, № 26, с. 8.

**Метроррагия (маточные кровотечения)**: апрель, № 6, с. 8. Июнь, № 11, с. 27. Декабрь, № 25, с. 10.

**Миома, фиброма матки и молочной железы**: февраль, № 2, с. 13. Июнь, № 12, с. 10. Июль, № 14, с. 8. Октябрь, № 20, с. 14.

**Эндометриоз**: февраль, № 2, с. 12. Сентябрь, № 18, с. 23.

**Эрозия шейки матки**: январь, № 1, с. 8. Апрель, № 6, с. 9. Июнь, № 11, с. 10. Октябрь, № 20, с. 10, 27.

**Другие гинекологические заболевания**: февраль, № 2, с. 15. Апрель, № 8, с. 9. Октябрь, № 20, с. 8.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

**Болезни щитовидной железы**: январь, № 1, с. 22. Февраль, № 2, с. 13. Февраль, № 3, с. 4. Апрель, № 8, с. 14. Сентябрь, № 19, с. 27. Октябрь, № 20, с. 12. Ноябрь, № 22, с. 32-33. Ноябрь, № 23, с. 22. Декабрь, № 25, с. 15.

**Диабет сахарный**: январь, № 1, с. 28. Февраль, № 3, с. 10. Март, № 4, с. 16, 22, 23. Март, № 5, с. 12. Апрель, № 6, с. 8. Апрель, № 8, с. 32. Май, № 9, с. 8, 22. Май, № 10, с. 13. Июнь, № 11, с. 29. Июнь, № 12, с. 9, 12. Июль, № 13, с. 4, 8. Июль, № 14, с. 4, 10, 13, 26, 27, 35. Август № 15, с. 22. Август, № 16, с. 9, 26-27, 32. Сентябрь, № 17, с. 8, 28, 30. Сентябрь, № 19, с. 4, 10, 22. Октябрь, № 20, с. 9, 24. Ноябрь, № 22, с. 22. Ноябрь, № 23, с. 9. Декабрь, № 25, с. 13. Декабрь, № 26, с. 5.

**Истощение, недостаточный вес**: апрель, № 7, с. 24.

**Ожирение, избыточный вес**: февраль, № 2, с. 23. Март, № 4, с. 28. Март, № 5, с. 10. Апрель, № 7, с. 8. Июнь, № 12, с. 9, 31. Июль, № 13, с. 32. Июль, № 14, с. 13, 28, 34, 35, 36. Август, № 15, с. 6. Сентябрь, № 18, с. 8, 15. Октябрь, № 20, с. 24. Ноябрь, № 22, с. 22, 30. Ноябрь, № 23, с. 6, 17, 34. Декабрь № 26, с. 10, 23.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, РАССТРОЙСТВА ПСИХИКИ

**Бессонница**: январь, № 1, с. 30. Февраль, № 2, с. 9. Март, № 4, с. 10, 12, 30. Март, № 5, с. 5, 12. Апрель, № 7, с. 8, 23, 31. Апрель, № 8, с. 12. Июнь, № 11, с. 5, 24. Август, № 15, с. 4. Август, № 16, с. 31. Сентябрь, № 17, с. 10. Сентябрь, № 18, с. 10. Сентябрь, № 19, с. 10. Октябрь, № 20, с. 24, 34. Октябрь, № 21, с. 10, 34. Ноябрь, № 23, с. 34. Декабрь, № 24, с. 8.

**Головная боль, мигрень**: январь, № 1, с. 22, 23. Февраль, № 3, с. 9. Март, № 4, с. 8. Март, № 5, с. 5, 9, 30. Апрель, № 6, с. 22, 27. Апрель, № 7, с. 4, 23. Апрель, № 8, с. 12, 22, 23, 24. Май, № 10, с. 28, 31. Июнь, № 11, с. 6. Июнь, № 12, с. 24. Июль, № 13, с. 32. Июль, № 14, с. 4. Август, № 16, с. 5, 22. Сентябрь, № 17, с. 4, 31. Сентябрь, № 18, с. 22. Сентябрь, № 19, с. 15. Октябрь, № 20, с. 9. Ноябрь, № 23, с. 34. Декабрь, № 24, с. 17.

**Депрессия**: январь, № 1, с. 5. Февраль, № 3, с. 9. Март, № 4, с. 10. Апрель, № 8, с. 31. Май, № 10, с. 30. Июнь, № 11, с. 6. Июль, № 13, с. 10. Июль, № 14, с. 6, 7, 9. Август, № 15, с. 4, 10. Декабрь, № 25, с. 34. Сентябрь, № 17, с. 23, 31. Сентябрь, № 18, с. 8. Октябрь, № 21, с. 5. Ноябрь, № 22, с. 7, 22. Ноябрь, № 23, с. 4.

**Неврит (воспаление седалищного, тройничного, слухового нервов)**: апрель, № 8, с. 8. Май, № 10, с. 9. Июнь, № 12, с. 11. Сентябрь, № 19, с. 12.

**Невроз, неврастения**: январь, № 1, с. 30. Март, № 4, с. 23, 30. Апрель, № 6, с. 30. Апрель, № 7, с. 8, 10, 22, 24. Апрель, № 8, с. 10, 23. Июнь, № 11, с. 4. Август, № 15, с. 13. Сентябрь, № 18, с. 31. Октябрь, № 21, с. 34. Ноябрь, № 22, с. 10. Ноябрь, № 23, с. 22. Декабрь, № 25, с. 23, 34.

**Остеохондроз**: февраль, № 2, с. 30. Март, № 5, с. 8, 30. Апрель, № 6, с. 8, 13. Апрель, № 8, с. 31. Май, № 9, с. 10. Июнь, № 11, с. 30. Август, № 16, с. 22.

**Паркинсона болезнь**: апрель, № 7, с. 12. Сентябрь, № 18, с. 10. Сентябрь, № 19, с. 12. Октябрь, № 20, с. 34. Ноябрь, № 22, с. 10, 14. Ноябрь, № 23, с. 20-21.

**Радикулит**: февраль, № 3, с. 8. Март, № 4, с. 30. Июнь, № 12, с. 14. Август, № 16, с. 13. Сентябрь, № 17, с. 13. Сентябрь, № 19, с. 12. Октябрь, № 21, с. 9. Ноябрь, № 22, с. 14. Декабрь, № 25, с. 5.

**Рассеянный склероз**: март, № 4, с. 12.

**Другие болезни нервной системы**: февраль, № 3, с. 15. Март, № 4, с. 8. Апрель, № 7, с. 24. Май, № 10, с. 31. Июнь, № 11, с. 9. Август, № 15, с. 24. Октябрь, № 21, с. 24. Ноябрь, № 22, с. 12. Декабрь, № 24, с. 17.



## ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ

**Аллергия, экзема, нейродермит**: январь, № 1, с. 24. Февраль, № 2, с. 5. Июнь, № 11, с. 4. Июнь, № 12, с. 11. Июль, № 13, с. 4, 13. Июль, № 14, с. 31. Сентябрь, № 17, с. 34-35. Сентябрь, № 18, с. 4, 8. Сентябрь, № 19, с. 23. Октябрь, № 21, с. 18. Ноябрь, № 22, с. 10, 14. Декабрь, № 24, с. 4. Декабрь, № 25, с. 27, 32-33.

**Бородавки**: февраль, № 3, с. 12. Апрель, № 7, с. 22. Май, № 10, с. 9. Июль, № 13, с. 10. Июль, № 14, с. 8. Октябрь, № 20, с. 4. Ноябрь, № 22, с. 14. Декабрь, № 24, с. 8.

**Витилиго**: май, № 10, с. 10. Июнь, № 12, с. 13. Август, № 16, с. 34-35.

**Выпадение волос**: февраль, № 3, с. 30. Март, № 4, с. 9. Март, № 5, с. 9. Апрель, № 7, с. 14. Май, № 10, с. 8. Июль, № 13, с. 15. Август, № 15, с. 12. Сентябрь, № 18, с. 34-35, 36. Сентябрь, № 19, с. 10, 34. Декабрь, № 25, с. 10, 27. Декабрь № 26, с. 8.

**Грибок (микоз)**: февраль, № 3, с. 8, 10. Июнь, № 12, с. 8. Сентябрь, № 17, с. 22. Октябрь, № 20, с. 24. Ноябрь, № 23, с. 5. Декабрь, № 24, с. 14, 27. Декабрь, № 25, с. 34.

**Жировики**: январь, № 1, с. 10. Март, № 5, с. 14. Май, № 10, с. 9.

**Избыточное потоотделение**: март, № 5, с. 8. Июнь, № 12, с. 11. Июль, № 14, с. 23. Ноябрь, № 22, с. 4.

**Лишай**: март, № 5, с. 15. Июль, № 13, с. 14. Декабрь, № 24, с. 27.

**Мозоли**: февраль, № 2, с. 8. Март, № 4, с. 9. Апрель, № 8, с. 8. Июнь, № 12, с. 8. Июль, № 13, с. 10. Июль, № 14, сы. 8. Декабрь, № 25, с. 12.

**Нарывы (абсцессы), язвы**: июль, № 14, с. 24. Сентябрь, № 18, с. 8. Декабрь, № 24, с. 32-33.

**Ожоги**: февраль, № 2, с. 9. Февраль, № 3, с. 10. Март, № 5, с. 30. Апрель, № 8, с. 4. Июнь, № 11, с. 24. Июнь, № 12, с. 4. Июль, № 14, с. 9, 22. Октябрь, № 20, с. 9, 27. Декабрь, № 24, с. 32-33.

**Папилломы**: сентябрь, № 19, с. 8.

**Перхоть (себорея)**: март, № 4, с. 28. Август, № 17, с. 14.

**Пролежни**: май, № 9, с. 9. Сентябрь, № 17, с. 8.

**Псориаз**: июль, № 14, с. 7. Сентябрь, № 19, с. 36. Октябрь, № 21, с. 14. Декабрь, № 24, с. 17. Декабрь, № 25, с. 34.

**Раны, порезы**: февраль, № 2, с. 30. Март, № 4, с. 27. Май, № 9, с. 9. Май, № 10, с. 4. Июль, № 14, с. 8. Август, № 15, с. 4, 25. Сентябрь, № 17, с. 5, 8. Сентябрь, № 18, с. 4. Сентябрь, № 19, с. 23. Октябрь, № 20, с. 15, 24. Ноябрь, № 23, с. 5. Декабрь, № 24, с. 32-33. Декабрь, № 25, с. 9. Декабрь, № 26, с. 4.

**Рожистое воспаление**: июнь, № 12, с. 24. Август, № 16, с. 14.

**Склеродермия**: апрель, № 6, с. 14.

**Синяки, ушибы**: февраль, № 3, с. 5. Апрель, № 7, с. 8. Апрель, № 8, с. 9. Май, № 9, с. 9. Июнь, № 11, с. 4. Август, № 15, с. 4, 31. Август, № 16, с. 13. Ноябрь, № 22, с. 14.

**Трещины**: январь, № 1, с. 4. Февраль, № 2, с. 4. Июль, № 14, с. 5. Август, № 15, с. 31. Декабрь, № 25, с. 14.

**Угри, юношеские прыщи**: май, № 10, с. 24. Декабрь, № 24, с. 9. Декабрь, № 25, с. 9.

**Фурункулы, чирьи**: январь, № 1, с. 9. Февраль, № 3, с. 6. Апрель, № 8, с. 4. Июнь, № 12, с. 10, 15. Июль, № 14, с. 5. Август, № 16, с. 8. Октябрь, № 20, с. 9, 10, 15. Ноябрь, № 22, с. 14. Декабрь, № 24, с. 32-33. Декабрь, № 25, с. 23.

**Другие болезни кожи**: январь, № 1, с. 9, 14, 32-33. Февраль, № 3, с. 14. Март, № 4, с. 8, 9. Май, № 10, с. 8. Июнь, № 11, с. 22. Июнь, № 12, с. 4. Июль, № 13, с. 24. Август, № 15, с. 5. Август, № 16, с. 25. Сентябрь, № 17, с. 15. Сентябрь, № 18, с. 14. Сентябрь, № 19, с. 24. Октябрь, № 20, с. 14. Октябрь, № 21, с. 4, 9. Ноябрь, № 22, с. 14. Декабрь, № 24, с. 8, 9. Декабрь, № 25, с. 5, 10.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ УШЕЙ

**Отит (воспаление среднего уха)**: февраль, № 3, с. 10, 24. Июль, № 13, с. 9. Июль, № 14, с. 10, 31. Октябрь, № 20, с. 25. Декабрь, № 24, с. 8, 13.

**Шум в ушах**: июнь, № 11, с. 9. Октябрь, № 21, с. 14.

**Другие болезни ушей**: январь, № 1, с. 22. Февраль, № 2, с. 10. Апрель, № 8, с. 16. Май, № 10, с. 34-35. Август, № 15, с. 31. Ноябрь, № 23, с. 34.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ

**Глаукома**: май, № 9, с. 22. Сентябрь, № 19, с. 15.

**Катаракта**: март, № 5, с. 14. Апрель, № 6, с. 8. Апрель, № 8, с. 8, 15. Июнь, № 11, с. 9. Июнь, № 12, с. 9. Ноябрь, № 23, с. 9.

**Конъюнктивит**: февраль, № 2, с. 9, 12. Март, № 5, с. 5. Май, № 9, с. 24. Май, № 10, с. 4. Июнь, № 11, с. 23. Июль, № 13, с. 4. Октябрь, № 20, с. 10. Декабрь, № 24, с. 10. Декабрь, № 26, с. 23.

**Ослабление зрения и другие глазные болезни**: январь, № 1, с. 4, 8, 30. Февраль, № 2, с. 9, 12, 26. Март, № 4, с. 10, 31, 34-35. Март, № 5, с. 5, 9, 12. Апрель, № 7, с. 3, 16, 22. Апрель, № 8, с. 15, 31. Июнь, № 12, с. 31. Июль, № 14, с. 24. Август, № 15, с. 16, 22, 31. Август, № 16, с. 8. Сентябрь, № 18, с. 25. Октябрь, № 20, с. 27, 34. Октябрь, № 21, с. 8, 10. Ноябрь, № 23, с. 9. Декабрь, № 26, с. 14.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ЗУБОВ И ПОЛОСТИ РТА

**Кариес, зубная боль**: август, № 16, с. 13. Ноябрь, № 23, с. 8.

**Пародонтоз**: март, № 5, с. 5. Май, № 10, с. 22. Июнь, № 11, с. 28. Октябрь, № 20, с. 34. Ноябрь, № 23, с. 5. Декабрь, № 24, с. 5.

**Стоматит и другие болезни полости рта**: март, № 4, с. 27. Апрель, № 7, с. 23. Май, № 10, с. 4, 14. Июнь, № 11, с. 8. Июль, № 13, с. 16, 22. Сентябрь, № 18, с. 5. Октябрь, № 20, с. 34. Октябрь, № 21, с. 18. Декабрь, № 26, с. 26.

## ОБЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

**Алкоголизм, зависимость от никотина**: октябрь, № 20, с. 9.

**Анемия (малокровие), другие болезни крови и лимфы**: февраль, № 2, с. 29. Февраль, № 3, с. 8, 14, 22. Март, № 4, с. 10, 22. Апрель, № 7, с. 24. Апрель, № 8, с. 10. Июнь, № 11, с. 10. Июль, № 13, с. 10. Август, № 15, с. 12, 31. Сентябрь, № 17, с. 10, 23. Октябрь, № 20, с. 10, 29. Октябрь, № 21, с. 10, 30. Ноябрь, № 22, с. 12, 14, 15, 26-27. Ноябрь, № 23, с. 34. Декабрь, № 24, с. 27.

**Герпес**: март, № 5, с. 15. Апрель, № 6, с. 9. Май, № 9, с. 5. Август, № 15, с. 15.

**Грипп**: февраль, № 3, с. 22, 28. Март, № 5, с. 30. Апрель, № 6, с. 30. Сентябрь, № 19, с. 22. Декабрь, № 26, с. 17.

**Икота**: апрель, № 6, с. 25.

**Рак**: январь, № 1, с. 15.

**Усталость, переутомление**: январь, № 1, с. 9, 30. Февраль, № 2, с. 13. Март, № 4, с. 28. Апрель, № 7, с. 4. Апрель, № 8, с. 4, 31. Май, № 9, с. 4. Май, № 10, с. 4. Июнь, № 11, с. 30, 31. Июнь, № 12, с. 31. Июль, № 14, с. 32. Август, № 15, с. 10. Август, № 16, с. 5. Сентябрь, № 18, с. 23. Сентябрь, № 19, с. 23, 34. Ноябрь, № 22, с. 4. Декабрь, № 24, с. 10. Декабрь, № 25, с. 23. Декабрь, № 26, с. 10.



# КЛУБ ОДИНОКИХ СЕРДЕЦ

## Жизнь прекрасна

*Давайте же научимся любить,*
*Заботиться и думать друг о друге,*
*Чтоб вовремя в беде подставить руки*
*И не испытывать от одиночества такие муки!*

Ищу вторую половинку, мужчину выше 175 см, от 60 лет. Жизнь прекрасна. Но когда на душе скребут кошки, очень хочется, чтобы кто-нибудь тебя поддержал, подставил сильное плечо. Нужен друг на всю оставшуюся жизнь, порядочный человек. Если вредные привычки, то в меру. Мне 60 лет, рост 172 см, приятной внешности.

***Адрес: Дячкиной Людмиле Николаевне, 623135, Свердловская обл., г. Первоуральск, п. Прогресс, ул. Песчаная, д. 11, кв. 1. Тел. 8-953-380-61-31***

## Рада доброму знакомству

Скромная, уважительная, без корыстных целей, вдова. Мне 68 лет, очень одинока. Буду благодарна тому, кто сможет поддержать меня и вернуть смысл жизни.

***Тел. 8-953-330-47-32***

## Отзовитесь, земляки!

*Совсем печаль одолевает,*
*Тоска и одиночество в душе.*
*Тебя моей судьбе лишь не хватает,*
*Чтобы оттаять сердцу и душе!*

Мне 68 лет (165-78), неплохо выгляжу, веду здоровый образ жизни. Коренная сибирячка, но уже много лет живу на Украине, в прекрасном городе Николаеве. Конечно, скучаю по своему краю. Может быть, откликнутся мои земляки из Забайкалья до 70 лет.

***Адрес: Михайлюк Светлане, 54001, Украина, г. Николаев, а/я 314. Тел. 8-10-38-093-169-05-32***

## Для создания семьи

Женщина 33 лет, приятной внешности, инвалид 2-й группы по общему заболеванию. Живу в квартире вместе с родителями. Хотела бы познакомиться с надежным одиноким русским мужчиной до 40 лет. Звонить лучше после 19 часов.

***г. Орел, тел. 8-930-724-97-53***

## Нужна добрая и скромная

Мне 45 лет, русский, симпатичный, рост 165 см, инвалид 2-й группы (заболевание – ДЦП). Имею свое жилье, работаю. Надеюсь найти добрую скромную женщину до 45 лет, но чтобы обязательно была инвалидом 2-3-й группы, заболевание – ДЦП, русскую, согласную на переезд, не склонную к полноте. Чтобы она была хорошей хозяйкой и без вредных привычек.

***Николай, тел. 8-906-484-91-55***

## Ищу спутника жизни

Мне 37 лет, православная, замужем не была, детей нет. Ищу спутника жизни до 60 лет, православного, с духовным потенциалом, для духовного брака.

***Новосельцевой Дарье, 115432, г. Москва, д/в***

## Рисую и танцую

Мне 48 лет (170-70). Познакомлюсь с добрым и надежным человеком без вредных привычек, не из мест лишения свободы. Интересуюсь искусством, рисую, танцую.

***Адрес: Евстигнеевой Татьяне, 162622, Вологодская обл., г. Череповец, Советский пр., д. 61, кв. 134. Тел. 8-964-667-60-64 (сот.)***

## Не хватает общения

Симпатичная женщина 65 лет, инвалид 2-й группы, хожу на костылях. Для общения жду звонка от близкого по возрасту и группе инвалидности мужчины.

***Аня, тел. 8-915-336-72-59***

## Вместе – в новую жизнь

Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной трудолюбивым, надежным, не судимым, без вредных привычек, который будет ценить меня как женщину. Мне 53 года (164-75), внешне приятная. Образование высшее, педагогическое. Живу в сельской местности в своем доме с удобствами. Есть сад, огород, небольшое хозяйство. Дети взрослые, живут в городе со своими семьями. Я вдова 2 года. Надеюсь, что мне улыбнется удача и найдется человек, с которым я смогу уверенно вступить в новую жизнь. Приветствуется мужчина не старше 56 лет с личным автомобилем.

***Адрес: Рогачевой Лидии Петровне, 431024, Мордовия, Торбеевский р-н, с. Хилково, ул. Молодежная, д. 9, кв. 2. Тел. 8-917-990-68-83***

## Верю в любовь

Вдова, 59 лет, рост 165 см. Желаю встретить свою вторую половинку для совместной жизни. Вы одинокий мужчина от 62 до 67 лет, без детей и внуков, не судимый, с серьезными намерениями. Если вы не активны, ничего страшного. Я верю в любовь твою и дарю тебе свою.

***Московская обл., тел. 8-985-867-50-16***

## Люблю сад, огород

Вдова, 62 года (160-75), по гороскопу Скорпион. Для создания семьи познакомлюсь с надежным мужчиной 60-70 лет, нормального телосложения, без вредных привычек, живущим в Москве или Московской области. Жильем обеспечена. Люблю сад, огород и прогулки на природе. Звонить можно до 21 часа.

***Екатерина, Московская обл., тел. 8-985-823-75-71***

## Может, это судьба

Надеюсь познакомиться с таким же одиноким, как я, человеком. Мне 54 года, рост 175 см, внешность обыкновенная. Не обеспеченная, но очень добрая, душевная, отходчивая. Хочется о ком-то заботиться, готовить вкусные обеды, наводить в доме чистоту, создавать уют. Абсолютно не имею вредных привычек. Если вы непьющий, не судимый, трудолюбивый, если вас тоже угнетает одиночество, позвоните после 19 часов. Может, вы – моя судьба, а я – ваша.

***Валентина, Московская обл., г. Серпухов, тел. +7-915-331-29-17***

## Устал от одиночества

Ты душевная, ласковая, добрая и одинокая, без вредных привычек. Тебе нужны внимание, забота. Мне 48 лет (182-70), инвалид 3-й группы, болею сахарным диабетом, принимаю инсулин. Осложнений нет. Образование высшее, получаю пенсию. Хочу создать семью с женщиной, согласной в браке иметь детей и переехать ко мне.

***Адрес: Фролову Юрию Н., 347740, Ростовская обл., г. Зерноград, ул. Ленина, д. 34, а/я 55. Тел. 8-951-530-34-50***

## Жду заботливого, умного

Нашу газету читают хорошие, умные люди. Может, откликнется добрый русский человек, некурящий, без инвалидности, который способен заботиться о семье. Мне 48 лет. Добродушная, без вредных привычек и тяжелых проблем. К переезду готова.

***Вера, Московская обл., тел. 8-496-452-03-00***

## Буду хорошей женой

50 лет, рост 162 см, телосложение среднее. Верующая (христианка), добрая, честная, без вредных привычек, люблю все живое. По дому умею делать многое. Хочу, чтобы мне позвонил верующий человек, которому нужна семья. Чтобы вкусы и интересы совпадали. Приветствую мужчину непьющего, не судимого, готового помогать во всем понемногу. Буду хорошей, верной женой до конца.

***Елена, тел. 095-860-95-59***

## Создадим семью

Мне 60 лет (158-72), шатенка, внешне приятная. Образованная, без вредных привычек. Интересуюсь живописью, киноискусством, литературой, шью и вяжу. Люблю лес, природу, хожу по грибы и собираю травы. Жилье – в городе, дача – за городом. Для серьезных отношений познакомлюсь с приятным мужчиной без вредных привычек, не судимым, с чувством юмора, интересным собеседником. Неужели настоящих мужчин можно встретить только в кино?

***Адрес: Ирине Анатольевне, 660093, г. Красноярск, ул. Королева, д. 4, кв. 27. Тел. 8-902-992-01-63***

## Милая, отзовись!

Мне до глубины души одиноко. Хочу переписываться с добрыми людьми. Также ищу вторую половинку, с которой мы будем хорошо понимать друг друга и беречь наши отношения. Внешний вид и возраст, даже если женщина значительно старше, для меня не столь важны. Главное – внутреннее содержание и доброе отношение ко мне. Всегда нравились взрослые женщины. Притягивает нежный материнский образ. Как бы



хотелось найти такую! Я работаю, не пью и не курю, домосед. Покладистый и нежный, ласковый и чуткий, заботливый и верный.

***Адрес: Куликову С.Ю., 603136, г. Нижний Новгород, а/я 29***

## Любить и быть любимой...

Добрая, порядочная, по гороскопу Овен, 59 лет. Надеюсь познакомиться с непьющим, не судимым человеком с серьезными намерениями. У меня свой дом. Есть желание заботиться о ком-то, любить и быть любимой.

***Адрес: Трошковой Нине Андреевне, 174335, Новгородская обл., Кулотино, ул. Пушкина, 49. Тел. +7-953-906-54-89***

## Отзывчивая, трудолюбивая

Мне 63 года (169-95), на пенсии, вдова. Без вредных привычек, отзывчивая и трудолюбивая. Два взрослых сына самостоятельные. Хотелось бы встретить близкого по возрасту человека с легким характером, без вредных привычек и жилищных проблем, трудолюбивого. Дачи нет.

***Галина, г. Москва, тел. 8-915-458-64-24***

## Привлекательная, порядочная

Мне 54 года (160-65). Разведена уже 8 лет. По национальности татарка, привлекательная, добропорядочная, без вредных привычек. Люблю домашний уют и гостей в доме. Люблю музыку, животных, театр. Вкусно готовлю и пеку пироги. Работаю. Живу в семье дочери. Для серьезных отношений хочу познакомиться с одиноким татарином, можно вдовцом, 55-70 лет, из Москвы. Вы непьющий и не судимый, не жадный, работающий, без жилищных и материальных проблем. Такой, чтобы не стыдно было вместе прогуляться, пойти в гости. Позвони!

***Тел. 8-965-163-06-56***

## Мы поладим

Порядочная женщина, без вредных привычек, 63 года, рост 155 см, добрая и скромная. Ищу доброго, надежного, не скупого мужчину, желательно верующего. Для совместной ладной жизни, можно без интима.

***Адрес: Ивановой Г.В., 173000, г. Великий Новгород, ул. Советской Армии, д. 30, корп. 2, кв. 59. Тел. 8-902-147-03-94***

## Тяжело одной в деревне

У каждого человека по-разному складываются жизненные обстоятельства. Бывает, и посторонние люди становятся близкими. Надеюсь познакомиться с доброй, порядочной женщиной 50-60 лет, без вредных привычек. Одной уже тяжело вести хозяйство. Моя деревня находится в 15 км от районного центра, есть автобусное сообщение.

***Адрес: Гончаровой Г.С., 646017, Омская обл., г. Исилькуль, ул. Советская, д. 85, кв. 12***

## Счастливы вместе

Жизнелюбивая пенсионерка хочет познакомиться с мужчиной, который способен любить, уважать, защищать, заботиться. Вы некурящий, не судимый, крупного телосложения, психически здоровый. Мне 64 года (168-80), симпатичная, моложавая. Не боюсь новых дел. Люблю шить, делать панно, изучаю психологию. Учусь жить без лекарств. Также люблю природу, поездки к морю, пешие прогулки, вкусную еду. Люблю шутить, получать и дарить подарки. Давай жить долго, поддерживать друг друга, развиваться и любить!

***Адрес: Каменской Л.Г., 394004, г. Воронеж, Ленинский пр., д. 30, кв. 10. Тел. 8-950-754-68-94***

## На всю оставшуюся жизнь

Вдова, 60 лет, по гороскопу Дева. Нужен друг на всю оставшуюся жизнь. Ищу порядочного человека. Хочется создать хорошую семью.

***Адрес: Мамутиной Татьяне Алексеевне, 354200, г. Сочи, п. Лазаревское, ул. Шевченко, 26. Тел. 8-964-909-27-60***

## Кому надоело одиночество?

Нормальная русская женщина с открытой душой, без вредных привычек. Мне 76 лет (57-157). Кому надоело одиночество, кому нужны внимание и забота? Звоните, пишите.

***Адрес: Кондратьевой Марии Андреевне, 620073, г. Екатеринбург, ул. Родонитовая, д. 36, кв. 187. Тел. 8-951-854-28-07***

## Не теряю надежды

Мне 58 лет, разведена, пенсионерка. Не теряю надежды на встречу с порядочным мужчиной, желательно непьющим, одиноким, до 60 лет, без жилищных проблем и с чувством юмора. Дети выросли, обрели свои семьи. Очень тяжело жить одной.

***Адрес: Ивановой Александре Петровне, 423650, Татарстан, г. Менделеевск, ул. Трудовая, д. 9, кв. 76. Тел. 8-817-260-66-27***

## Ищу верного друга

Добрая, миловидная, спокойная женщина с высшим образованием. Не замужем, без детей, 60 лет (160-56). Познакомлюсь с одиноким мужчиной от 55 до 65 лет. Вы без вредных привычек, спокойный, уравновешенный. Желательно с машиной для поездок на природу, на дачу. Будем радовать и поддерживать друг друга.

***Адрес: Денисовой Надежде В., 188640, Ленинградская обл., г. Всеволожск, ул. Межевая, д. 29, кв. 20. Тел. 8-981-736-61-21***

## Сад, цветы, фитотерапия

Вы пенсионер от 65 лет, который хотел бы жить в Краснодарском крае, без жилищных проблем. Я из сельской местности, свой дом. Мои увлечения – сад, цветы, небольшое хозяйство, фитотерапия. Не приемлю жадность, жестокость, враньё. Мне 65 лет (157-50).

***Нэли, Краснодарский край, г. Апшеронск, тел. 8-906-431-86-78***



# ЛЮДИ ДОБРЫЕ, ПОМОГИТЕ

## Четвертая стадия рака

Прошу откликнуться тех, кто имеет 4-ю стадию рака шейки матки. Или тех, кто потерял близкого человека с такой болезнью.

***Адрес: Костышан С.М., 77111, Украина, Ивано-Франковская обл., г. Бурштын, ул. Герцена, д. 16***

## Осложнение на нервную систему

Мне 56 лет, живу одна. Заболела 3 года назад после пищевого отравления грибами. Желудок сразу не промыли, произошло обезвоживание организма, была высокая температура. Лечилась у инфекциониста. Открылась язва. Нашли микроб, который дал осложнение на нервную систему. Сейчас невозможно вдохнуть полной грудью, нехватка воздуха. Давление, кардиограмма и остальное – в норме. Вес 92 кг, рост 170 см. Лечат только от шейного, грудного, пояснично-крестцового остеохондроза. «Скорая» ничем, кроме корвалола, не помогает. Начинают лечить сердце – становится хуже. В горле ком. Есть небольшой узелок (зоб), но он не растет. Ходить, носить больше 2 кг, работать в саду и даже плавать в бассейне тяжело. Вода давит на грудь, страх нехватки воздуха. Лечение в клинике неврозов не помогло.

***Адрес: Гелене, 462432, Оренбургская обл., г. Орск, Орский пр., д. 13, п/о 32, а/я 57***

## Беспокоюсь за внука

У внука Максимки навязчивые движения, он отстает в умственном развитии. Принимает много различных лекарств. Вот уже 3 года мы его лечим. На ноги поставили массажами, но других улучшений пока не наблюдаем. Очень прошу добрых, отзывчивых людей помочь нашему горю, выслать советы для развития мозга. Максим у нас еще не разговаривает. Прочитали, что могут помочь в таких случаях сушеные грибы лисички, но у нас в Волгограде их нет. Очень надеюсь на вашу помощь.

***Адрес: Мангушевой Нине Алексеевне, 400009, г. Волгоград, ул. Титова, д. 6, кв. 3. Тел. 8-917-723-37-02***

## Рассеянный склероз

Пожалуйста, помогите дочери! Она еще молодая, 51 год, страдает от рассеянного склероза. У нее болит голова, стали отказывать ноги. Ходит с тросточкой, и то плохо. Мне, ее маме, уже 81 год. Дочка сейчас живет одна. Тяжело смотреть, как она мучается, сердце сжимается. Может, есть какие-то травы? Откликнитесь!

***Адрес: Греховой Галине Петровне, 623650, Свердловская обл., п. Тугулым, ул. П. Лумумбы, д. 27, кв. 2***

## Сильно беспокоит герпес

Заболел герпесом 3 года назад. В паху справа остались красные пятна на коже, а боль перешла внутрь паха. При перемене погоды идет воспаление. Щиплет, очень беспокоит. Врачи говорят, что так будет продолжаться в течение 5 лет, быстрого лечения нет. Я очень вас прошу, помогите рецептами! Мне 74 года.

***Адрес: Ровенских Владимиру Васильевичу, 680507, Хабаровский край, Хабаровский р-н, п. Некрасовка, ул. Партизанская, д. 10, кв. 20***

## Давайте лечиться вместе!

После долгих лет жизни в одиночестве довела себя до гипертонии. Вдова, 65 лет. Кто страдает таким же заболеванием, отзовитесь, пожалуйста! При взаимной поддержке, понимании мы излечимся вместе.

***Адрес: Глушаковой Татьяне, 173020, г. Великий Новгород, ул. Парковая, д. 18, корп. 4, кв. 2. Тел. 8-911-625-03-62***

## Хочется пожить и отдохнуть

Сообщите, пожалуйста, как лечить склероз мозга. Голова трясется уже 15 лет. От таблеток стала плохо слышать. С 2008 года болею шейным остеохондрозом. Беда с позвоночником – остеопороз. Ягодицы – как будто сожгла, сидеть и лежать больно. На ногах варикозное расширение вен, колени болят. Пальцы рук изуродованы – заболевание суставов. Мне 86 лет, инвалид 2-й группы. Выросла сиротой. Отец погиб на фронте, а мама умерла, когда мне было 2 годика. Муж умер в 45 лет, и осталась я с тремя детьми. Работа, заботы… Попала в аварию, были переломы позвоночника и ребер. Слава Богу, жива осталась. Хочется еще пожить, отдохнуть. Помогите, пожалуйста, если кто подлечился народными средствами.

***Адрес: Кузьмичевой Марии Максимовне, 693007, г. Южно-Сахалинск, пр. Мира, д. 119, кв. 32***

## Ребенок не говорит

У моего правнука беда. В ноябре ему 4 года, и он не говорит. Только «мама», «апа» (это папа), «бабуля», «дай», а остальное показывает на пальцах, но мы его не понимаем, поэтому он начинает нервничать. Если кто встречался с такой проблемой, помогите нам, пожалуйста. Может, кто-то ездит по церквям. Помолитесь за него, очень просим. Смотреть на ребенка – одни слезы.

***Адрес: Сыровой Анастасии В., 446306, Самарская обл., г. Отрадный, ул. Советская, д. 94, кв. 11***

## Дрожат руки

Полгода назад удалили кисты на почке. Теперь сильно дрожат руки, особенно кисти. Милые, добрые люди, подскажите, как подлечиться домашними средствами, травами! Таблетки пью только от давления, желудок их не переносит. Мне 72 года.

***Адрес: Елисиной Людмиле Леонидовне, 634015, г. Томск, ул. Айвазовского, д. 33, кв. 119***

## Рады любой помощи

Воспитываю внука одна. Ему сделали 2 операции после аварии. Ребенок со мной уже 11 лет. Не знаю, чем вылечить свой псориаз. От такой жизни он у меня разошелся не на шутку. Пенсия 8000 рублей. Буду рада любой помощи.

***Адрес: Арещенковой В.И., г. Тамбов, п. Строитель, Северный мкр-н, д. 21, кв. 48. Тел. 774055***

---

**Адрес для писем:**

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786–27–50** в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

**ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!**

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

**По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:**
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №26(292)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
**Отдел распространения:**
**E-mail: commerce@p-c.ru.**

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».


Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 10.12.2013.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 30 декабря.
Установочный тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз.
Цена свободная

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «ИТАР-ТАСС», РИА Новости, «Русский фотобанк».





